مرض العصر الخفى

الاكتئـــاب

أسبابه وعلاجه والوقايه منه

جمع وإعداد

عبد الباسط أبو العرب التومى

الطبعة الأولى

١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

دار الروضة للنشر والتوزيع

دار الروضة


للنشر والتوزيع
2 درب الأتراك - خلف الجامع الأزهر
سوق الكتاب الجديد - الأزبكية
ص . ب: 2227 رمز بريدى : 11511
تليفون : 5913424 فاكس : 5927364
موبايل : 0123608995
الطبعة الأولى
1426 هـ - 2005 م

DAR EL- Rawdah
2 darb AL-ATRRAK AL-AZHAR

بسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالي: ﴿ ادْعُ إلي سَبيلِ رَبِّكَ بالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ﴾(النحل: ٧٨)

قال تعالي: ﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْماً ﴾(طه: ١١٤)

قال تعالي: ﴿ وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إلَّا قَلِيلاً ﴾(الإسراء: ٨٥)

قال تعالي: ﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُون أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئاً وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾(النحل: ٧٨)

وقال الشاعر:

فخذوا العلم علي أعلامه   واطلبوا الحكمة عند الحكماء

وقال الشاعر:

ومن تكن العلياء همة نفسه   فكل الذي يلقاه فيها محبب

وقال الشاعر:

لا تحسبن المجد تمراً أنت آكله   لن تبلغ المجد حتي تلعق الصبر

وقال الشاعر:

وما نيل المطالب بالتمني   ولكن تؤخذ الدنيا غلاباً

وقال الشاعر:

من طلب العلوم بغير كد   سيدركها إذا شاب الغراب

وقال الشاعر:

العلم يرفع بيوتاً لا عماد لها   والجهل يخفض بيوت العز والكرم

وقال الشاعر:

نعيب زماننا والعيب فينا   وما لزماننا عيب سوانا

وأخيراً صدق الشاعر حيث يقول:

إذا ما رماك الدهر منه بنكبة   فهيئ لها صبراً وأوسع لها صدراً

بسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمـــــــــــــة

بدايـة نحمـد الله الـذي جعـل السرور من مباهج الحياة وصلاة وسلاماً علي سيدنا محمد ﷺ وعلى آله وأصحابه الذين أمروا بالتبشير ونهو عن التنفير والتعسير .

عزيـزى القـارئ إن النفوس تصدأ كما يصدأ الحديد وتغشاها في كثير من الأوقات سحابة مـن الكآبـة بسبب حزن شديد نشأ عن ظروف معينة وعوامل مؤثرة . وجلاء صدأ النفوس السرور يشبع في جنباتها والبهجة المفرحه تطرد الكآبة من جميع مناحيها وجهاتها .

أيهـا القـارئ فالسـرور ضـرورى للإنسـان كضـرورة الطعـام والشراب بهما حياة الأجسام والأشـباح والـبهجة والسـرور بهمـا حـياة الـنفوس والأرواح . والسـرور مـن طـبيعة الحياة يقوى العـزائم ويبعـث علـي الأمـل ويدعـو إلـي خـير العمل، فالسرور يدب النشاط في الأجسام وينظم الدورة الدموية فيصح الجسد ويذكو الفهم ويتم بين الروح والجسد تمام الانسجام .

إن السـرور كمـا قلت وكما تعلمون من طبيعة الحياة فالطفل يبكى فإذا داعبته أمه تبسـم ضـاحكاً بـل إن الحـيوان الأعجـم يحـاول خلـق السـرور لنفسه ولأولاده . فيشارك الحـيوان أولاده الصـغار في إحـداث السـرور بالـنط والجـرى والـدوران ممـا يُحار الإنسان العاقل فيه فإنما ذلك يدل علي أن السرور من طبيعة المخلوقات التي فطرها الله عليها .

أيها القارئ إن الاكتئاب والحزن طريق المرور إلي الوفاة .

وإن القلق والعبوس واضطراب الفكرة آية التشاؤم في الحياة .

فالاكتـئاب يقـبض الـنفوس ويحـدث قلقـاً في القلـوب ويعطـل التفكير ويطمس نور العقـل ويضـعف العـزم ويسـد أبواب الأمل وييئس من الفرج . فانظر للكون من حولك بما فـيه مـن مخلوقـات . فالخضـرة والمـاء وجمـال الكـون في الأرض والسماء والطير في الهواء والأطفال في لعبهم والشباب في مزاحهم كل ذلك يبعث في النفس السرور ويزيل الحزن من الصدور ويرفع السحابة السوداء التي تعمى أبصارنا وعقولنا .

أيهـا القـارئ إن الله سـخر الكون وما فيه للإنسان وذوده بما يحقق سعادته فوهبه العقل والفكر وأنار له السبل وأباح له التنقيب وتسخير ما في الوجود من ماء وهواء ونبات

وحيوانات وجمادات ليسعد السعادة الكاملة وينعم بخيرات الله الوافرة .

فهـذه كـلمات موجـزة عن (الاكتئاب وأسبابه وعلاجه) متى أمكن وحاولت فيها أن أوضـح بعـض الجزئـيات الهامـة الـتي فرضـتها الظـروف، وإذا كنـت أظـن أن هـذه الكـلمات قـد مزجـت بين الفكر والعلم والجدة والأصالة فإنني أعتقد أنها لم تعبر عن كل مـا جاش في الصدر . وحسبى أن تفيدكم هذه المعلومات حتي تسابقوا الزمن وتتغلبوا علي العقبات وتلحقوا بالركب قبل فوات الأوان .

وقـد أضـفت إلـيه مـا دعـت الضـرورة مـن المعلومـات وهدمـت الحـدود الزمانـية والمكانية .

عبد الباسط أبو العرب التومى

المبحث الأول

الاكتئـــــــــاب

تعريف الاكتئاب من الناحية اللغوية

كئـب كآبة ـ تغيرت نفسه وانكسرت من شدة الهم والحزن فهو كئيب و(اكتآب) كئب .

الفرق بين: الهم ـ الغم ـ الحزن:

١- **الهم:** لما يستقبل ويتوقع حدوثه في المستقبل وذلك يؤدي إلي الاكتئاب .

٢- **الغـم:** شـئ حـدث في الوقـت الحاضـر ولذلـك حـدث الغم . وذلك أيضاً يؤدي إلي الاكتئاب والإحباط .

٣- **الحـزن:** الحـزن لمكـروه حـدث في الماضـى ووقـع علـي القلـب كفقـدان شـئ عزيـز أو خسارة ومكروه واقع الآن ولا محالة ويقع الحزن علي القلب .

وكل ذلك من الهم والغم والحزن والاكتئاب والإحباط وغير ذلك يظهر واضحاً علي الوجه والجسم . وقانا الله وإياكم منهم .

تعريف الاكتئاب من الناحية الطبية والنفسية

١- الشـعور بالتعاسـة يشـعر الفـرد بعـدم السـعادة بسـبب مـا يعانـيه من قلق ناشئ عن إحباطاته التي تعمل بشكل لا شعوري مع عدم نجاح السلوك المضطرب في حلها .

٢- هـو عـبارة عـن فـترة زمنـية يشـعر أثـنائها المصاب بالحزن الدائم والميل إلي العزلة والوحدة وكراهية للنفس وللآخرين .

٣- هـو رد فعـل لا شـعوري نتـيجة عوامـل وضـغوط فرضـتها العوامـل خارجـية كانـت أو داخلية .

الجهاز العصبى

١- هـو نظام داخلى يوجد في الكائن الحى وهذا النظام يتحكم في أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة فيعمل علي ضبط وظائفها وتنظيم أدائها لعملها .

٢- يساعد الكائن الحى علي التفاعل مع العالم الخارجى .

٣- يسـاعد الجهـاز العصـبى الإنسان أو الكائن الحى بصفة عامة علي استقبال المثيرات وفهمهـا وتحليـلها وتجمـيعها وتصنيفها . كما يساعد علي الاستجابة لهذه المثيرات بحدوث التغيرات السريعة وردود الأفعال اللازمة لكل فئة .

٤- تعمـل أجـزاء الجهـاز العصـبى نفسـه في نشاط مشترك فيساعد علي تنظيم العمليات الحـيوية الإراديـة والـلا إراديـة ولذلـك يقوم كل عضو من أعضاء الجسم بوظيفته في الوقت المناسب .

الشخصيــــــة

هـي البـناء الفـريد للسـمات الـتي تمـيز الفـرد عـن غـيره مـن الأفراد هذا التفريق يتضمن :

١- **الفردية والتمييز**: أي أن السلوك الذي يصدر عن فرد يختلف عن أي فرد آخر .

٢- **التنظـيم**: السـلوك الـذي يصـدر عـن الفـرد المنظم والمنسق تسمى البناء وهيا التنظيم ويتميز بالثبات ولكن قابل للتغيير .

٣- **الـتكامل**: مكونـات الشخصـية [الجسـمية ـ العقلـية ـ الانفعالـية ـ الاجتماعـية] تتفاعل معاً بحيث تحدد أسلوب الشخص المميز الفريد .

٤- **السمات**: أي النزعات أو الصفات المميزة للشخصية وتتميز بالاستقرار النسبى .

طرق تقدير الجانب الوجداني للشخصية

١- **الملاحظات الطبيعية:** أي ملاحظة الإنسان في محيط طبيعى ثم تسجيل ما يصدر منه من سلوك .

٢- **الملاحظة العملية المقصودة:** هي ملاحظة الإنسان في المواقف المصغرة يتم تصحيحها بحيث تتسم بظهور السلوك الوجداني المطلوب دراسته .

٣- **وسائل التعزيز الذاتي:** يطلب من الشخص أن يعطي بيانات عن نفسه بتوجيه أسئلة مباشرة للشخص والإجابة عنها .

٤- **الأساليب الإسقاطية:** تقدم للشخص مواقف غير منتظمة وغير واضحة وعليه أن يدرك هذه المواقف وتفسيرها وتفسير سلوكه بعيداً عن الجانب الوجداني لديه .

دراسة الجانب الوجداني للشخصية

أولاً: نظرية الأنماط الجسمية [كرشتمر]:

وهي تشير إلي وجود علاقات وثيقة بين الجسم والجانب الوجداني للشخصية ولها ثلاث أنماط:

١- **النمط الدورى:** الشخص المتقلب بين الانشراح والانقباض وهذا يميل إلي القصر والبدانة .

٢- النمط القصاص: منطوي منسحب من المواقف الاجتماعية ويميل إلي النحافة والضعف والطول .

٣- **النمط المتوازن:** إن المتزن وجدانياً يميل جسمه إلي التناسق ونسميه الرياضي .

ثانياً: نظرية الأنماط النفسية [يونج]:

ليميز بين نمطين يمثلان علاقة الشخص بالعالم الخارجى:

١- **النمط الانطوائى**: يتجه الشخص في علاقاته بعيداً عن الآخرين ويحب العزلة ويتجنب الاختلاط ويفضل الأعمال التي تبعد عن الناس .

٢- **النمط الانبساطى**: يتجه الفرد نحو الآخرين والبيئة الخارجية ويهتم بتكوين علاقات اجتماعية ويفضل مهن تعتمد علي الاختلاط .

ثالثاً: نظرية التحليل النفسي [فرويد]:

١- **الهى**: يشمل الغرائز الفطرية ويسيطر عليه مبدأ اللذة .

٢- **الأنـا**: يـدل علـي النشـاط الإرادى للإنسان وعملياته المعرفية ويتحكم في دوافع ألهو ويود .

٣- **الأنـا الأعلى**: الضمير المتمثل للمعايير الأخلاقية ويقوم بدور الضابط الداخلى للسلوك الأناني .

رابعاً: نظرية الأبعاد أو العوامل [إيزيك]:

١- الانبساط والانطواء .

٢- الاتزان الانفعالى والعصبية .

٣- الواقعية والذهنية .

التفكيـــــــر:

١- هـو العمليات العقلية العليا التي يقوم بها الفرد لحل المشكلة وتنشأ المشكلة عندما يحاول الإنسان تحقيق هدف معين بالطريقة التي اعتاد عليها أو تعلمها ولا يستطيع تحقيق هدفه .

٢- هـو نشـاط عقلى يقوم به الإنسان أو الحيوان مستهدفاً حل مشكلة أو تحقيق الهدف أو إشباع رغبة .

صور التفكير الهامة:

١- (أ): **التفكير الاستدلالي [الاستقرائي]**: وهو العملية التي يصل بها إلي تعميم حكم كلى من الحالات الجزئية فالتفكير والإمعان والتوفيق .

(ب): الاستنباط: وهو الانتقال من العام إلي الخاص .

٢- **التفكير الناقد**: وهو التميز بين الأفكار والحكم عليها وتقبل بعضها ورفض الآخر.

٣- **التفكير الإبداعي**: نوع من التفكير يؤدي للوصول إلي حلول جديدة أو غير مألوفة أو نادرة تتطلبها بعض المشكلات وتتألف منها:

أ) الطلاقة: إنتاج أكبر عدد من الحلول للمشكلة .

ب) المرونة: إنتاج أكبر حلول متنوعة ومختلفة .

ج) الأصالة: إنتاج أكثر حلول جديدة أو نادرة للمشكلة .

الإحبــــــاط:

الإحباط: خبرة نفسية تنشأ عن الفشل في تحقيق الدوافع أو الأهداف بسبب نقص الخبرات أو عدم الكفاءة أو لوجود عوائق أو موانع .



المبحث الثانى

العوامل الخارجية المسببة للإحباط:

١- الظروف المادية في البيئة .

٢- القيود والضوابط الاجتماعية مثل عادات وتقاليد وقوانين سائدة .

٣- المستويات الاقتصادية والاجتماعية كعدم كفاية الدخل .

العوامل الداخلية المسببة للإحباط:

١- العيوب الشخصية [جسمية أو نفسية أو عقلية] مثل عاهة ـ خجل ـ خوف من مواقف معينة .

٢- الشعور بالتعطل الوظيفى كالعمل غير المنتج .

٣- عدم فهم الشخص لذاته كالذى يحدد لنفسه أهداف تفوق كثيراً من طاقاته وإمكانياته .

أنواع الصراع:

١- **صراع الإقدام [إقدام]:** يحدث عند اختيار هدفين كلاهما جذاب . مثل شراء ملابس أو ساعة ويحل باختيار الهدف الأقرب .

٢- **صراع الإحجام [إحجام]:** يحدث بين هدفين كلاهما متعذر مثل تناول دواء مر أو طول المرض وهذا الصراع أكثر صعوبة في جسمه .

٣- **صراع الإقدام والإحجام:** خبرة تصدر عن هدف واحد جذاب ومنفر معاً مثل: نزول البحر والخوف من الغرق .

٤- **صراع الإقدام ـ الإحجام المزدوج:** مثل فرصة عمل [إقدام] مع ترك العمل [إحجام] أو استمرار الدراسة [إقدام] وترك العمل [إحجام] وهو أصعب أنواع الصراع .

الإحباط والاكتئاب

فقد اهتم علماء النفس بدراسة العوامل المحدثة للاكتئاب والإحباط وذلك إذا وجدت عوائق تمنع الفرد من إشباع دوافعه وحاجاته أو تحقيق أهدافه فيتعرض لحيرة نفسية تسمى بالإحباط أو الاكتئاب فالإحباط حيرة نفسية تنشأ عن الفشل في تحقيق الدوافع أو الأهداف بسبب نقص الخبرات أو عدم الكفاءة أو لوجود عوائق أو موانع وله عوامل .

العوامل الخارجية المسببة له:

١- **الظروف المادية في البيئة:** مثل تعطل المواصلات أو انقطاع تيار الكهرباء أو قطع المياه .

٢- **القيود والضوابط الاجتماعية:** مثل عادات وتقاليد وقوانين سائدة .

٣- **المستويات الاقتصادية والاجتماعية:** كعدم كفاية الدخل .

الاكتئــــــــاب:

هو رد فعل لا شعوري نتيجة عوامل وضغوط فرضتها العوامل داخلية كانت أو خارجية .

أ ـ العوامل الخارجية المسببة للاكتئاب:

وهي التي توجد في البيئة المحيطة وهي زيادة علي العوامل الخارجية المسببة للإحباط بعض العوامل الأخرى وهي ما يلى:

١- **الظروف المادية في البيئة:** وتعنى عجز الإمكانيات الطبيعية للبيئة التي يحيا فيها الفرد عن إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه والأمثلة علي ذلك كثيرة .

٢- **القيود والضوابط الاجتماعية:** وهي التي تنشأ عن تصرفات وأعمال الآخرين كما إنها قد تنشأ عن الأوامر والنواهي والقيود التي تفرض علي السلوك الإنساني وتشمل تلك العادات والتقاليد والقوانين السائدة في المجتمع .

٣- **المستويات الاقتصادية والاجتماعية:** فقد يشعر الفرد بالاكتئاب نتيجة عدم كفاية

الدخـل أو الانتماء لمستوى اقتصادى أو اجتماعى منخفض ويزداد أثر هذا العامل إذا كان الاعتقاد السائد أن ثروة الشخص أو عمله مقياس لقيمته وقدره في المجتمع .

ب ـ العوامل الداخلية المحدثة له:

١- **العـيوب والنقائص الشخصية**: وقد تكون هذه العيوب أو النقائص جسمية أو عقلية أو نفسـية . ومـن أمـثلة ذلـك العاهـات والأمـراض ونقـص بعـض القدرات والخجل والخوف من مواقف معينة .

٢- **الشـعور بالـتعطل الوظـيفى أو [الـبطالة]**: فالحـرمان مـن العمـل أو العجـز عـن الحصـول علـيه أو القـيام بعمل يشعر فيه الفرد بأنه مواطن غير منتج كل هذا يؤدي إلي ما يسمى بالتعطيل الوظيفى .

٣- **عـدم فهـم الشـخص لذاتـه**: عـندما يخـتار الشـخص أهدافه ويحددها في ضوء إدراك لقدراتـه أو إمكاناتـه فـإذا لم يكـن هـذا الإدراك واقعـياً فـإن الشخص قد يواجه خيرة الإحباط أو الاكتئاب وخاصة إذا حدد لنفسه أهدافاً تفوقه كثيراً في طاقاته وإمكانياته .

٤- **عدم رضا الفرد عمن حوله من صفاتهم وعاداتهم وأخلاقهم**: فقد تكون هذه الأشياء الـتي لا يمكـن تغيرها فعليه تقبلها في ذاته وفي الآخرين . أيضاً الخصائص الجسمية كمظهر الجسم وحجمه والعاهات الجسمية ولون البشرة . وكذلك الخصائص النفسية الثابتة نسبياً كدرجة الذكاء والانطواء .

٥- **عدم التكيف مع الآخرين .**

٦- **الخوف من المستقبل .**

التوافق النفسي والاجتماعي:

أ) **الـتوافق النفسي [الشخصي]**: وهو المواءمة بين الشخص وذاته أي يكون الشخص راضياً عن ذاته ويرتبط بمدى إشباع الفرد لحاجاته وأهدافه الشخصية .

ب) التوافق الاجتماعى: وهو المواءمة بين الشخص وغيره من الناس ويرتبط بمدى إشباع الدوافع والحاجات الاجتماعية وتحقيق الأهداف الاجتماعية .

العلاقة بين التوافق والصحة النفسية:

هناك علاقة وثيقة بين التوافق الجيد من جهة [والتوافق الجيد هو القدرة على الملاءمة بين نفسه من جهة والبيئة التي يعيش فيها من جهة أخري] والصحة النفسية من جهة أخري وبين سوء التوافق من جهة والمرض النفسي من جهة أخري [الصحة النفسية هي حالة التوافق النفسي والاجتماعي أو هي الخلو من المرض] .

المبحث الثالث
أساليب التوافـــق

إدراك الشخص لدوافعه وأهدافه يجعله يستخدم أساليب مباشرة وأساليب غير مباشرة .

الأساليب المباشرة للتوافق [شعورية]:

أ) **بذل الجهد**: كالطالب الذي لم يوفق في امتحان يبذل جهده لينجح .

ب) **البحث عن طرق أخري**: كتغير طرق الاستذكار الخاطئة .

ج) **استبدال الهدف بغيره**: كمشاهد التليفزيون بدلاً من عدم لعب الكرة بسبب مطر بشرط أن يتحقق الهدف البديل للإشباع .

د) **استخدام أسلوب حل المشكلة**: الشعور بالمشكلة لتحديدها ـ فرض الفروض ـ اختبار الفروض .

الأساليب غير المباشرة للتوافق:

وهي أساليب لا شعورية يلجأ إليها الفرد في حالة فشل الأساليب المباشرة للتوافق في التحقق من حدة التوتر النفسي الناجم عن الإحباط والاكتئاب والصراع وتسمى الحيل الدفاعية .

أمثلة للحيل الدفاعية:

١- **الكبت**: نسيان مدفوع لا إرادياً لإبعاد دوافع غير مقبولة إلي اللا شعور مثل نسيان شخص لموعد مع شخص آخر لا يحبه .

٢- إلي نشاط مقبول ومفيد مثل ممارسة النشاط فنى لإعلاء دافع الجنس والنشاط الرياضى أيضاً لإعلاء دافع العنف .

٣- **الإسقاط**: وهو إلصاق العيوب الشخصية بالآخرين مثل وصف رئيس العمل المهمل لموظفيه بالإهمال .

٤- **التبرير**: وهو إعطاء أسباب تبدو مقبولة اجتماعياً ولكنها غير سليمة تجنباً للسبب الصحيح عن طريق غيره .

ويشمل (أ) تحسين الهدف السيئ (ب) تشويه الهدف الجيد .

١- **التقمص**: وهو عكس الإسقاط وهو الاتحاد الوجداني مع الآخرين مثل توحد الطفل مع والده .

٢- **الإزاحة أو النقل**: أي نقل الانفعالات إلي معاني أخري مقبولة مثل الشخص الذي ينقل غضبه مع رئيسه إلي زوجته أو إلي أولاده .

٣- **التكوين الضدى**: وهو اتخاذ مضاد لاتجاه غير مقبول اجتماعياً مثل المبالغة في الاهتمام بصحة شخص يكرهه .

٤- **الانسحاب**: أو الابتعاد عن الأسباب أو العوامل التي تعترض الشخص مثل: البطل الذي يغلق الباب علي نفسه بعد الهزيمة .

٥- **المخالفة أو العناد**: وهو رد فعل لتأكيدات الذات أو إثبات الأهمية مثل مخالفة الموظف لرؤسائه .

٦- **الإنكار**: وهو رفض الفرد التصديق بأنه في حالة صراع أو اكتئاب مثل: شعور التاجر بالرضا بالرغم من أن تجارته تنهار . والأمثلة كثيرة .

٧- **أحلام اليقظة**: وهو إشباع الدوافع في عالم الخيال كأحلام البطولة وأحلام الاستشهاد .

٨- **النكوص**: وهو ارتداد لبعض أساليب العزيمة مثل: قضم الأظافر عند القلق وتحريك بعض من أجزاء جسمه .

٩- **التعويض**: للنقص أو الفشل مثل: التباهى بالجسم والنسب كذباً .

١٠- **السلوك**: وهو رد فعل لا شعوري أو شعوري ويتأثر بعوامل معينة وأسباب معينة في

مواقف معينة .

١١- اضطرابات السلوك: تنشأ هذه الاضطرابات نتيجة اعتماد الفرد على الحيل الدفاعية وحدها وتحدث بطريقة لا شعورية .

خصائص السلوك المضطرب:

١- الإدراك المشوه للواقع .

٢- السلوك غير الملائم .

٣- الشعور بالتعاسة .

٤- ضعف القدرة على إصدار أحكام سليمة .

أنواع السلوك المضطرب:

١- إدمان المخدرات والمسكرات .

٢- الأمراض النفسية (العصاب) وهي أمراض نفسية حقيقية يشعر بها الشخص وبحاجته للعلاج .

٣- الأمراض العقلية (الذهان) وهي اضطرابات شديدة ولا يستبصر فيها الشخص مرضه ولا بحاجته للعلاج .

* * * * * * * * *

المبحث الرابع
كيف ندرس أسباب الاكتئاب

١- نـدرس هـذه الحالة بالكشف عن أحوال وظروف وملابسات هذا المصاب وما يعتليها مـن غمـوض يجهله الكثيرون داخل الأسرة فعلى الأب أن يتقرب من أبنه وعلى الأم أن تـتقرب مـن ابنـتها وكذلك الأخ والأخت وباقى جميع أفراد الأسرة حتي يفتحون لهـم صـدورهم ويقصـون علـيهم مـا يجعـلهم مـنهمكين وحائرين في هذا المرض حتي يأخذوا بأيديهم إلي طريق العلاج .

٢- محاولة النفاذ والتدخل والغوص إلي الأعماق الاجتماعية والنفسية لهذا المرض لمعرفة آثارها ومقدار تأثيرها .

فالاكتـئاب مـن القضايا الهامة التي يغطيها ضباب كثير وكما يحاول الكثيرون فك هذه الرموز التي تهدينا إلي طريق العلاج والنجاح .

أسباب الاكتئاب:

ولأهمـية الحالة النفسية وتأثيرها علي كل أعضاء الجسم نسوق الآتى: فآفة القلب الهـم والغـم وراحـته الفـرح والسرور فالهم والاكتئاب ظهور لحرارة الغريزة في ظاهر البدن وباطـنه عـند الاهـتمام بـالأمور المهمـة . فـأن لم يحصل الغرض المقصود حصل الهم والغم وربما مات بعض الناس عنده . وإذا كثر الهم والغم قل وزن جسم الإنسان ونحل .

ولـذا ينـبغي علي الإنسان أن لا يهتم إلا بما يسهل حصوله ويمن بإمكانه تحصيله في الغالـب فيجـب الـتعايش مـع الواقـع الـذي تفرضـه الظـروف المحيطة بنا والبعد عن التحليق بخيال طمعاً في سراب

ثـم إذا فـرح المـرء فلـيفرح فـرحاً معـتدلاً ولا يفـرط في الفرح فقد يقتل الفرح لشدته ويحضرنى قول الشاعر:

الهـــم يخـــترم الجســـم نحافـــة ويصـــيب ناصـــية الصـــبى ويهـــرم

التوتر والانفعالات العصبية:

أيها القارئ اعلم أن التوتر والانفعالات لها دور كبير في التأثير علي المناطق الحساسة في الجسم والطب يقض علي تهيج الأعصاب .

فلقد كان الأجداد في الماضي يعيشون عيشة بدائية بسيطة برعاية الطبيعة لذلك كانت نفوسهم مرحة هادئة تنعم بالهدوء والسرور وبعيدة عن الاكتئاب .

فلما جاست البلاد المدنية الحديثة وجدت التقدم الهائل حملت معه ما لا عهد به من قبل وما لا طاقة للناس به وظل كل فرد يشعر بطاقة روحية دون أن يدرك السبب .

فقد أصبحت كلمة العصبى صفة ملازمة لكل شخص يبرر بها ضيق صدره ويعلل بها بعض أخطائه .

والحياة أصبحت سريعة سرعة الجنون وكل ما حولنا منبه ومثير والطب الحديث يرد المزاج العصبى إلي الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها .

الغدة الدرقية:

فالغدة الدرقية التي تؤثر في سرعة نمو الفرد وتهيج أعصابه موضعها أسفل الرقبة وأمام القصبة الهوائية ووظيفتها إفراز هرمون (التيروكيسين) الذي يؤثر في نشاط الأعصاب وأي نقص فيها يؤدي إلي تأخر المشى عند الأطفال وتأخر الكلام وعدم القدرة علي تحرك الأطراف كما يجعل نمو العظام غير طبيعى .

وأي نقص في إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلي تعطيل الجسم والذكاء أي أن ضعف نشاطها يجعل الفرد خاملاً بليداً ويصاب بالبطء في فكره وتذكره وحركاته وزيادة إفرازها يؤدي إلي بروز العينين وإذا زاد نشاط العمليات الحيوية في الجسم يصبح الفرد قلقاً متوتراً .

من أسباب الاكتئاب:

١- من الناحية الصحية للفرد إلي (جسمانية ـ عقلية ـ نفسية) .

٢- من الناحية المادية وعدم كفاية الدخل أو قلته لتحديد بعض الأهداف ومحاولة الوصول إليها .

٣- الخوف من المستقبل والنظرات المتشائمة للغد .

٤- من الناحية الدينية .

٥- الحرمان وأنواعه كثيرة .

٦- فقدان أعز وأحب الأشياء وأنواعه كثيرة .

٧- عدم رضا الفرد عمن حوله في صفاتهم وعاداتهم وتقاليدهم .

الإخفاق المتكرر أو الفشل المتكرر والخوف من الفشل، وأيضاً العقم وحالات تأخر الزواج وعدم توافق الشخص وعدم استجابته للمجتمع الذي حوله، وعدم رضا الفرد عن ذاته وصفاته هذا كلام موجز عن بعض أسباب الاكتئاب ثم نذكرها بعد التفصيل إن أمكن ثم نسوق الآن العوامل المؤثرة .

العوامل المؤثرة في حدوث الاكتئاب:

١- **البيئة الجغرافية**: لها أهمية خاصة لأنها تؤثر في تجدد النشاط المادى والمكانى وكل الظروف المحيطة .

٢- **البعد الزماني أو البعد التاريخى .**

٣- **البيئة الاجتماعية**: فيؤثر الجو النفسي الذي يسود في الوسط الذي يعيش فيه الفرد فالأسرة والمجتمع تفرض ظروفاً ملائمة أو غير ملائمة للنمو النفسي له وعوامل الضغوط والإستهتار والسيطرة .

وصدق الشاعر حيث قال:

الخير في الناس مصنوع إذا جبروا والشر في الناس لا يفني وإن قبروا

علامة استفهام

سؤال: هل الإنسان برئ من الظروف المسببة للاكتئاب ؟

وسؤال آخر: هل يمكن التخلص ومواجهة هذه الظروف ؟

فمن البديهي أن نعلم أننا إذا نظرنا اليوم ببصيرة نافذة ورؤية ثاقبة للمجتمعات البشرية فنري الكثير منها يعج بتيارات وطموحات مختلفة أو أمنيات كثيرة ولطالما تعثرت خطى البشرية بأشواك الحياة الجافة القاسية واضطراب في شتى نواحي الحياة وكانت وطأة الصراع المادي وكثرة الضغوط النفسية فهذا وإن دل فإنما يدل علي أن الإنسان برئ من هذه الظروف .

وللإجابة علي الشق الآخر من السؤال وهو هل يمكن التخلص ومواجهة هذه الظروف ؟ نقول نعم، فالوقاية خير من العلاج ويتمثل ذلك في مواجهة هذه الظروف وأن نسلم بالأمر الواقع ولكن لابد من إزالة الهواجس التي تسيطر علي عقولنا والتي تدفعنا دوماً إلي الاكتئاب .

وهنا نردد المقولة المأثورة (لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس) .

وصدق الشاعر

نعيب زماننا والعيب فينا وما لزماننا عيب سوانا

ولكن يجب لتحديد الأهداف في حدود إمكانياتنا وقدراتنا التي تتفق مع الواقع الذي نحياه .

والخلاصة ـ نقول ـ إن للإنسان دخل بسيط في خلق هذه الظروف، والباقى يرجع إلي ظروف الحياة الصعبة .

المبحث الخامس
من الأكثر عرضة بالإصابة بالاكتئاب

هل الرجال أكثر عرضة أم الإناث ؟ تلك المعادلة الصعبة .

يرى الباحثون والأطباء وعلماء النفس أن الإناث هن الأكثر عرضة وذلك يرجع لعدة عوامل وأسباب منها :

١ـ الاضطهاد للبنت منذ بداية ولادتها والمعاملة السيئة لها وإحساسها بأنها أقل من الذكر في كل شئ وأنها ليس لها حرية في أي شئ بل أن الذكر هو المهيمن والمسيطر في كل شئ وذلك كله مناف للشريعة بل أن للمرأة حقوقاً مثلها مثل الذكر بدليل حقها في الميراث كما نص القرآن علي ذلك . أما قوله تعالي: ﴿ **الرِّجَالُ قَوَّامُونَ علي النِّسَاءِ** ﴾[1] فلا يعنى ذلك أنهم أقل منا بل أن لهم حق في التعليم وفي العلاج وفي العمل لأنهم نصف المجتمع ولابد من الاستفادة منهم حتي لا نضيع هذه الثروة فكم من امرأة وصلت إلي مركزاً قيادياً ومنصباً لا يصل إليه بعض الرجال .

ونعود إلي الوراء إلي زمن التخلف ونقصد بهذه الحقبة الزمنية العصر الجاهلي وهو ما قبل الإسلام وقبل الانفتاح الإسلامى الذي غطى الكون كله بنوره وأعطى كل صاحب حق حقه، فكانوا في العصر الجاهلي يأدون البنات نظراً لأنها في نظرهم تجلب لهم العار وكان إذا بشر أحدهم ببنت أصابه هم وغم ويحكى لنا القرآن ذلك: ﴿ **وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنْثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدّاً وَهُوَ كَظِيمٌ * يَتَوَارَى مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ** ﴾[2] . ولكن جاء الإسلام وسرعان ما قضي علي هذه العادات والتقاليد الخاطئة وأعطى للمرأة حقوقاً لم تكن من قبل .

فترة ما قبل الطمث عند النساء أي الفترة التي تكون قرب حلول الدورة الشهرية :

ماذا يحدث في الفترة التي تسبق موعد الدورة الشهرية ؟ وما الذي يجعل المرأة

---

(١) النساء: من الآية ٣٤
(٢) النحل: ٥٨،٥٩

علي حافة الاكتئاب أو الجنون ؟ ثم هل هي ظاهرة طبيعية أم أن لها جانبها المرضي ؟

تصف إحدى السيدات وتتحدث عن هذه الفترة فتقول لا أستطيع أن أتملك أعصابي إنني أصرخ دون أي سبب وأنام بلا راحة وآكل بلا شهية وأشعر بالتوتر والعصبية لدرجة أنني أكون علي وشك التشاجر باختصار أكون عاجزة تقريباً عن التفكير .

وأعراض هذه الفترة:

وأبرز هذه الأعراض هو الإحساس بالقلق والتوتر وعدم القدرة علي الاسترخاء والإحساس بالاكتئاب إذا زادت حدة هذه الأعراض ومن هذه الأعراض: آلام البطن والغثيان مصحوبة بالصداع والدوران وسرعة في ضربات القلب ومنها أيضاً إقلال الشهية وحالات القلق المتواصل .

ومن المعتاد أن ينصح الأطباء السيدات اللواتي يعانين من هذه الأعراض بالتزام الهدوء والبعد عن الأطعمة التي تكثر فيها الأملاح وبالتالي تشجع الجسم علي اختزان الماء ولابد من إشغال هذا الوقت بعمل مفيد كالمذاكرة أو المساعدة في أعمال المنزل أو العمل في أي مجال من المجالات المتاحة وهذا كله يساعد بطبيعة الحال علي تهدئة حالات الهياج العاطفى .

والاقتراحات المتداولة في مواجهة هذه الحالة هي التدخل العلاجي وفق الأسس النفسية حيث أن التدخل الطبى يكون مفيداً جداً لأن هناك مضاغفات لهذه الحالة قد تزيد في حدتها كل شهر .

وللتوصل إلي التشخيص الدقيق لهذه الحالة يجب أن تكون هناك دراسة مبكرة بطابع شخصية المرأة نفسها ويستلزم الأمر القيام بعدة اختبارات للشخصية قبل أن تحدد نوع التدخل العلاجي المطلوب .

ما قبل ليلة الزفاف

والمقصود بذلك هو خوف الفتاة من إزالة البكارة وذلك يحدث في الفترة التي تكون

قـرب لـيلة الـزفاف بأيـام قلـيلة وأثـناء هـذه الفـترة تظهر علي الفتاة البكر ملامح الكآبة والانطـواء والـتوتر ولكـن سـرعان مـا يزول ذلك بزوال السبب أي بعد ليلة الزفاف عندما تجـد أن هذا الأمر ليس بالصعب كما تتخيله كل فتاة بل أنه أمراً عادياً سهلاً ولكن كثرة الضـغوط النفسـية والهواجس من ذلك يسبب نوعاً من الكآبة التي تبدو واضحة تماماً علي الفتاه ولكن سرعان ما يزول المسبب بزوال السبب .

وللرجال نصيب من الاكتئاب:

وكذلـك بالنسـبة للذكـور أو الـرجال فـيعانون أيضـاً من الاكتئاب وذلك قبيل ليلة الـزفاف وقضـية فـض الـبكارة لعروسـه وذلـك لابـد أن يكون ليلة الزفاف أو ليلة الدخلة وذلـك يـرجع إلـي عـادات وتقالـيد مجتمعـنا الشـرقى وإنـه أي الرجل لا يكون رجلاً في نظـرهم إلا إذا أنهـى المهمـة الموكلـة إليه وهذا في اعتقادهم ولكن المهمة الأساسية أهم من ذلـك وينصـح بعض الأطباء بتأجيل هذه العملية إلي ما بعد هذه الليلة ويكون ذلك في يوم أخـر وهـذه التوصـية الطبـية لكـلا العروسـين وذلـك نظراً لأنه في هذه الليلة وطول النهار يكـون كـل مـنهم مشـغول بـأمور أخري هامة ويكون كل منهما مرهقاً ومتعباً في ذلك اليوم ولكـن ذلـك يـرجع لهما معاً (فرحم الله رجلاً عرف قدر نفسه) فهذه إطلالة موجزة عن قضية هامة تشغل فكر وعقل كلا الجنسين المقدمين علي هذه الخطوة .

العنوســـــــة :

مـن أسـباب الاكتـئاب عـند الإناث العنوسة عند البنت عنست وعنوساً أي بقيت طويلاً بعد بلوغها بلا زواج فهى عانس وتجمع علي عوانس .

ومفهوم العنوسة:

بلـوغ مـرحلة عمرية معينة عندها تفقد الفتاة ثقتها بنفسها وتعتقد أنه لا يوجد من يرغـب الـزواج منها (أو كما يسمونها فاتها القطار) أو الخوف من العنوسة وذلك يرجع إلي عدة عوامل ومجموعة مؤثرات .

علامتها وأعراضها:

القلق المتواصل والتوتر والإنفعال علي الآخرين ومحاولة التشاجر مع كل من يقترب منها حتي مع من يحبونها من أقاربها، ومن أعراضه الأرق عند النوم وكثرة الأحلام المفزعة المصاحبة بكوابيس لعينة .

إذا نظرنا الآن في زحمة الحياة وتعدد مسئولياتها والظروف الاقتصادية الصعبة التي تواجهنا فهذه رسالة إلي من يقبلون علي الزواج وهذه القضية شبه عامة ومشكلة صعبة تعجز أمام حلها أحدث المعادلات الحسابية للتوفيق بين الرغبة الجادة للاستقرار والإمكانات المتاحة ثم شريك أو شريكة الحياة الذي أو التي ترحب بمشاركته رحلة العمر بحلوها ومرها .

فإن بداخل هذه المشكلة تتولد مشكلات عددية منها مشكلة السكن وإعالة الأسرة ومنها وأهم قبل ذلك المهر وما نجده الآن من الأرتفاع وغلو المهور والعادات والتقاليد التي تؤرق كلاً من العروسين سواء الزوج أو الزوجة للمشاركة في عش الزوجية .

ولكن لحل هذه المشكلة لابد من الأخذ بيد الأثنين وعلى كلاً منهما أن يراعى ظروف الآخر وأن تتماشى مع ظروفنا ونبعد عن التعقيدات التي خيبت أمال الكثيرين والكثيرات فكم من بيت وخلف جدار كل حائط في المنزل يوجد أكثر من فتى وفتاه علي وش زواج وكلا منهما يريد الاستقرار ولكن الإمكانات محدودة .

إذا لابد أن نضع نصب أعيننا المقولة المأثورة (السعادة تكمن في البساطة) فلابد من التفاؤل وتذليل العقبات والبعد عن التعقيدات المدمرة التي تصيب كثيراً وكثيرات من الشباب بالكآبة والحزن الملازمين لهم .

وأخيراً أذكركم بحديث المصطفى ﷺ " من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه به وجاء . (أي وقاية) " . وليس معنى هذا أن نقف عاجزين ومكتوفى الأيدى بل لابد من الإجتهاد في العمل ومحاربة اليأس وفرص العمل كثيرة ولابد للإنسان أن يتماشى مع ظروف حياته وأن يفطن إلي تذليل العقبات .



المبحث السادس

العقـــــم

عقم الله المرأة والرجل ـ عقيماً وعُقماً جعله وجعلها عقيماً وفي القرآن ﴿ وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيماً ﴾[1] .

وعقمت المرأة والرجل عقماً كان بها أو به ما يحول دون النسل من داء أو شيخوخة . والعقام داء عقام لا يبرأ منه . والعقم حالة تحول دون التناسل في الذكر والأنثى .

والعقم عند الرجال عقم عضوي يعالج عند الأطباء إن استطاعوا علاجه فمن المعلوم أن عملية التخصيب تستوجب أن تكون نسبة الحيوانات المنوية عند الرجل أكثر من عشرين مليون في السنتيمتر المكعب وقد تفرز الخصية أقل من المعدل المطلوب فلا يتم التخصيب .

وأيضاً عندما تنتقل الحيوانات من الخصيتين إلي الحويصلة المنوية وتكون هذه الحيوانات محتاجة إلي السائل اللعابي الذي تفرزه غدة كوبر وتسكبه في الحويصلة المنوية حيث تتغذى عليه هذه الحيوانات المنوية المختزنة في الحويصلة المنوية .

وقد يكون هناك احتمال وجود عيب خلقي أو مرض يعالج في غدة كوبر يمنعها من إفراز السائل اللعابي عند ذلك لا تجد الحيوانات المنوية المختزنة في الحويصلة ما تتغذى عليه فتموت ولا يحدث التخصيب أيضاً . وهذا يعالج عند الأطباء المختصيين .

والعقم الطبيعى يرجع إلي قدرة الله ﷻ حيث تفسد البويضات فلا يتم التخصيب مطلقاً وهذا يرجع لقضاء الله وقدره وصدق حيث قال: ﴿ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثاً وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ * أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَاناً وَإِنَاثاً وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيماً ﴾[2] .

الفرق بين العقم وعدم الإنجاب:

فهناك فرق بين العقم وعدم الإنجاب . أي أن العقم لا يوجد تخصيب نهائياً من أحد

---

(١) الشورى: من الآية ٥٠

(٢) الشورى: ٤٩،٥٠

الطرفين . أما عدم الإنجاب فيرجع لمرض ويعالج وهذا وضع مؤقت فكثيراً ما نرى أن أحد الزوجين بعدما ينفصلان ويتزوج كلاً منهما شخص آخر أو بامرأة أخري يحدث الإنجاب ونجد كثيراً من الأزواج ينجبون إناثاً فقط وذلك يرجع إلي قدرة الله ﷻ وأكبر دليل علي ذلك قوله تعالي: ﴿ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثاً وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ * أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَاناً وَإِنَاثاً وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيماً ﴾ فكثيراً من التحاليل الطبية التي تجرى لكلا الزوجين تثبت أنه لا يوجد مانع من الإنجاب ولكن تشاء قدرة الله أن لا يتم التخصيب .

وأخيراً: نرفع أكف الضراعة وندعو الله ﷻ (إلهى هذا حالنا لا يخفى عليك وهذا ضعفنا ظاهر بين يديك فعاملنا بالإحسان إذ الفضل منك وإليك واختم لنا بخاتمة السعادة أجمعين) ولكن يجب علينا الأخذ بالأسباب .

ثقافة الصمت والخضوع:

فمن أسباب الاكتئاب العنف وأقصد بهذه الجزئية العنف الجنسى الذي تتعرض له المرأة .

فالعنف بصفة عامة قضية تاريخية وتطورت أسباب وأشكال العنف طبقاً لتطور المجتمعات والثقافات في العالم .

وهذا النوع من العنف الذي يستهدف المرأة أو العنف القائم علي أساس الجنس إنها قضية معرضة للأخطار والأوجاع والأمراض لأنها امرأة ولأن توازن القوة في البيت أو في المجتمع لغير صالحها فما ذال الرجل هو (السوبر) وما زالت المرأة في كل مكان هي الأضعف جسمانياً واقتصادياً فإن العنف داخل البيت وفي سرير الزوجية قضية كبيرة تشغل فكر كثيراً من السيدات ومما يعقب هذا من اكتئاب .

فقد أجريت دراسة في (٣٥) بلداً متنوعاً أثبتت أن نسبه تتروح بين النصف والربع من الإناث قد تعرضن للإيذاء النفسي لكن ثقافة الصمت تحول دون أن تبوح المرأة بما يجري داخل بيتها خوفاً أو حرجاً أو قبولاً للأمر الواقع إنها قضية التخلف والتقدم قضية ثقافة الصمت والخضوع .

وكذلك تفضيل الولد عن البنت في المنزل يجعلها دوماً حزينة ومكتئبة ومتقوقعة في ظلام دامس وكبت قاتلين ينفجران علي الأخوة الذكور نظراً لمعاملتها وأنها ليس لها حرية .

ومعود إلي موضوعنا وهو العنف الجنسي بين الزوجين فبدلاً من المودة والرحمة تتحول العلاقة الزوجية إلي جحيم وهو الاكتئاب المدمر .

ومن العنف الجنسى : الاغتصاب فأثبتت الدراسة والتجارب أن من يتعرض لهذه العملية المنافية للأخلاق والديانات يصابون جميعهم بالاكتئاب .

فترة ما قبل الولادة:

فمن الضروري أن نلقي نظرة عابرة ونطوف سوياً ونبحث معاً عن سبب الكآبة في هذه الفترة وهي فترة ما قبل الولادة للأنثى:

أولاً : الخوف من الموت .

ثانياً: الخوف من إنجاب طفل أنثى وهي تريد ذكراً أو العكس .

ثالثاً: الخوف من آلام الولادة والأذي التي قد تتعرض له الأم الحامل ففي هذه الفترة تصاب هذه المرأة بكآبة شديدة .

* * * * * * * * * * *

المبحث السابع
المراهقة

المراهقة جسر بين عالمين [الطفولة واليفاع] وعلى هذا الجسر يصير الجسد هاجسياً يتطلب الانتباه والوعي .

فمن أسباب الاكتئاب [البواعث الاجتماعية والثقافية] أعني الاحتقار والكراهية تجاه الذات وذلك يحدث عندما يكره المراهق جسده .

لعل من خصائص التغيرات الجسدية التي تصاحب فترة البلوغ أنها تثير إحساساً بعدم الرضا والشعور بالقلق والاضطراب وهذا يؤدي إلي الاكتئاب .

ثم ماذا عن العلاج لهذه الحالة وهذه الأعراض ؟

أولي هذه المهام التي ينهض بها المعالج هي فك الرموز العالقة بالجسد بعد سبر ماضي المريض واستجلاء مجمل المشاعر والأحاسيس المرتبطة بمعاناته قصد إيصالها بشكل منسجم فيتملك الوعي الكامل بها بعد أن كان غافلاً عن هذه الدالات الوجدانية والرمزية المترسبة في أعماق اللاشعور .

وهذا يسهل فيما بعد عملية تغير هذه الصورة وتحويرها بشكل أقرب ما يكون إلي الوعي الواقعي بذاته وتاريخه وملابساته ومعاناته وقد يلجأ المعالج إلي الظروف السلوكية معتمداً علي التصوير الشمسى أو بواسطة الفيديو أو يستخدم المرآة لتصحصح نظرة المراهقة أو المراهق لجسده وفقاً للطرائق المتبعة في العلاج السلوكي والمعرفي .

أما الجراحة فلا تصح إلا في الحالات الاستثنائية التي يكون فيها التشوه للمراهقين والمراهقات ظاهراً للعيان بسبب التعرض لحادث ما أو ماعدا ذلك فإن اللجوء إلي الجراحة التجميلية معناه مسايرة المريض في مسعاه المرضى وترسيخ وهم التشوه الذي يسكنه فيستعجل المرض وتشتد مقاومة المريض وذلك يصعب من عملية العلاج النفسي .

الذكور أقل عرضة بالإصابة:

ما الأسباب التي تجعل الذكور أقل عرضة من الإناث بالإصابة بالاكتئاب ؟

وذلك يرجع إلي أن الذكور يمارسون حياتهم اليومية غالبية وقتهم بل معظم الوقت خارج المنزل سواء بالعمل أو الجلوس علي المقاهي أو الذهاب إلي وسائل الترفيه العديدة فيعملون جاهدين علي تغيير الجو المليء بالكآبة ويعملون علي إشباع رغباتهم بمطلق الحرية خلافاً للأنثى التي تقضى معظم وقتها خلف جدران المنزل ومنزرعة داخل المنزل وبين أسوار الاكتئاب ولا تستطيع إشباع رغباتها بمطلق الحرية مثل الذكر وأيضاً أسباب اكتئاب الذكر أقل بكثير من أسباب اكتئاب المرآة .

طبيب يداوى .. والطبيب مريض

هل هذه المقولة صحيحة ؟

وللإجابة علي هذه المقولة أتحدث عن نفسي فلابد للإنسان أن يصلح نفسه قبل أن يحاول أن يصلح الآخرين . فقد تكون هذه المقولة صحيحة لغيري أما بالنسبة لي كلا ثم كلا حيث أرد علي هذه المقولة بمقولة أخري وهي { فاقد الشيء لا يعطيه } .

فيعلم الله أنني قبل أن أجمع وأعد لهذا الموضوع وقبل أن أختط بقلمى إذا أصابنى هم كالصاعقة أصابنى بذهول شديد هز كياني وصدع بنياني وقطع أحشائي وزلزل أركاني ومن أعلي قمم الجبال أردانى .

فهذه القرعات المواتية أعترف أنها أفقدتني لساني الذي أنطق به وعقلي الذي أفكر به وقلبي الذي أخفق به ، وأعمت عيناي اللتين أبصر بهما وهذا الهم فقدان عزيز علي ومقرب لي فلقد توفاه الله والآن أدعو له بالرحمة وأن يجعل الله جنة الخلد والفردوس مثواه وهنا ظل سؤال يدور ويفور بداخلى وأنا أتأمل العالم من حولى هل أستسلم لهذا الاكتئاب وكيف أتخلص من ذلك ؟

لقد قادني عقلي وخواطري إلي غيابات الآلام والمواجع ثم غصت في تلافيف الأيام

وأسطورتي في الحياة الزائلة وأيقنت أنه ﴿ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إلاَّ وَجْهَهُ ﴾[١] وأنه ما من أحد منا إلا وله يوم وأنه كل شئ يسير بقضاء الله وقدره وقد دلل القرآن الكريم علي ذلك قال تعالي ﴿ إذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ فَلا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلا يَسْتَقْدِمُونَ﴾[٢] . ثم الخطاب الذي وجهه إلي الرسول ﷺ: ﴿ إنَّكَ مَيِّتٌ وَإنَّهُمْ مَيِّتُونَ﴾[٣] ففي هذا الوقت استسلمت لقضاء الله وقدره وتحليت بالصبر والحمد لله أن خلق لنا النسيان وما سمي الإنسان أنساناً إلا لكثرة نسيانه .

وعندئذ عالجت نفسي من الهواجس ومن هذا الداء الوبيل المدمر لكل أعضاء الجسم وهو الاكتئاب ثم أكملت مسيرتي في هذه الحياة الزائلة وهذا ما دفعني أكثر ان أعد وأجمع عن هذا الموضوع الذي هو من أهم الموضوعات التي تهم كل إنسان علي جميع مستوى الطبقات وكيفية الخلاص منه .

فبعد ذلك لم أقف عاجزاً أو مكتوف اليدين ولكن إنطلق لساني الذي كان متلعثماً عن الكلام وتحرك عقلي الذي كان عاجزاً عن التفكير ولقد وجدت جزيرتي التي التقط أنفاسي عليها ووجدت ما يروح عن نفسي وما يذهب بلاء غمي وهمي وحزني .

فأول ما قمت به عمدت إلي عدم اجتراء الذكريات الماضية الحزينة ولم أترك العنان لعيناي حتي لا تفيض بالدموع المنهمرة التي تجرح الخدود بل أنني وضعت نصب عيني اليقين الذي لا شك فيه أن كل شئ مقدر بقضاء الله وكل في كتاب معلوم ولقد حاربت شعوري باليأس والاكتئاب داخلي بالابتسامات وعملت جاهداً علي إحداث السرور بشتى الطرق وإدخال السرور علي نفسي ورفعت عن عيني النظارة السوداء التي كنت رأيت بها الدنيا من قبل وكذلك أزحت من فوق رأسي السحابة السوداء التي كانت تغطيني وتشملني من كل جانب من جوانب الحياة المليئة بالأحزان ورفعت عن قلبي الصخرة الصماء التي أوقفت قلبي عن الخفقان وعلمت أن هذا الوقت ليس وقت دموع وتفكير في الماضي الحزين لأنه لا يعوض أي شئ قد افتقدته ومع أنني أعلم أن النسيان صعب أكيد لكن لابد من مواجهة الحياة بظروفها القاسية ومتغيراتها التي تتغير بين

---

(١) القصص: من الآية ٨٨
(٢) يونس: من الآية٤٩
(٣) الزمر: ٣٠

لحظـة وأخـري وعلمـت في هـذا الوقـت أن الحـل الوحـيد لذلـك هـو الاجتهاد والكفاح والمحاولة إلي الارتقاء والنهوض إلي الأفضل حتي أؤدي رسالتي في الحياة وهي: العبادة والعمل النافع الذي يعود علي أولاً بصفة خاصة ثم علي غيرى بصفة عامة .

وانهـي كلماتي بابتسامة رقيقة دليل علي تفاؤلي في الأيام الآتية المستقبلية بحلوها ومرها .

المبحث الثامن

الفشـــــل

مـن الأسـباب المؤدية إلي الاكتئاب الفشل بصفة عامة والفشل في كل شئ من أمور الحياة التي نحياها .

فشل فشلاً ضعف وأخفق وتجمع علي أفشال .

والفشـل الأول الذي نتحدث عنه هو الفشل في الدراسة أي الرسوب أو الخوف من الرسـوب كـل ذلـك يـؤدي إلي الاكتئاب ولكن الإنسان إذا أخذ بالأسباب المؤدية للنجاح فإنـه يـتحقق هدفه وينجح وليضع نصب عينيه " إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً " ولكن إذا كانت هناك ظروف وعقبات جعلته لم يستطع تحقيق هذا النجاح فليعلم أن هذا قـدر الله وعليه أن يرفع يديه ويدعو الله ويقول [اللهم آجرني في مصيبتي واخلفني خيراً منها] وذلك كله بعد أن يأخذ بالأسباب .

وقـد يكـون الفشل بداية النجاح فكما يقولون [الفشل بداية النجاح] لأن الإنسان عـندما يفشـل في شئ ما بعد ذلك يكرس كل طاقته ويبذل قصارى جهده في تحقيق هدفه الذي يسعى إليه فبعد الفشل يأتى النجاح .

وكذلـك الخـوف مـن الفشـل يؤدي إلي الاكتئاب ولكن علينا أن نخوض التجارب بشـرط أن نعمـل دراسـة قـبل الخـوض في هذه التجارب حتي لا تؤول أعمالنا إلي الفشل وننجح في أي عمل . ولابد أن نتريث في اتخاذ القرارات الحاسمة .

الفشل في العمل

فمـن الأسباب المؤدية إلي الاكتئاب الفشل في العمل ذلك إذا كان العمل عملاً ثقيلاً ويحتاج إلي مجهود عضلي أو مجهود فكري .

وأيضـاً بـأن يكلف الفرد بأعمال لا تتناسب مع مؤهلاته وقدراته وفي كلتا الحالتين فإنه يعانى من الضغوط الشديدة والاكتئاب .

وإما أن يكلف الشخص بأعمال أكثر من قدراته يتطلب منه أداءها في الوقت المحدد القصير فكثير وإما أن يتعرض الفرد أثناء مراحل عمله للعديد من الضغوط التي قد تسلبه سعادته وتسبب للفرد إضطرابات نفسية مما يضعف من أداءه للعمل ويؤثر في النهاية علي مستوى الإنتاج لذا لابد من التغلب علي هذه الضغوط من جانب الفرد .

وعلى الإنسان أن يحاول أن يختار العمل الذي يتناسب معه وشخصيته حتي يستطيع أن ينتج في العمل الذي يحبه ولكننا في هذا الزمن الملئ بالأعباء والجري وراء المادة التي تتطلبها حياتنا وظروف معيشتنا اليومية وعلينا أن لا نطمع في عمل يفوق خبراتنا وقدراتنا بل (إنه كل خلق لما يسر له) أو العكس كل خلق لما يسر له .

وعلينا أن نسلم بإمكانياتنا التي تتوافق مع عملنا الذي نحبه الذي لا مناص منه ولا مهرب إلي غيره .

وصدق الشاعر حيث قال:

إذا لم تستطيع شيئاً   فدعه وجاوز إلي ما تستطيع

الفشل في التكيف مع الآخرين:

فمن أسباب الاكتئاب عدم رضا الفرد عمن حوله في صفاتهم وعاداتهم وذلك إذا كان للإنسان مبادئ معينة ولكنه يؤمن بمبادئ مغايرة ولكن الآخرين لا يتوافقون معه في هذه المبادئ فلا يستطيع أحد أن يغير مجتمع بأكمله ولا يرضي الفرد عمن حوله في صفاتهم فهذا كله يعود عليه بالكآبة والسآمة والملل ولا يستطيع أن يتكيف مع الآخرين ممن حوله .

ولكن يجب عليه أن يتماشى مع متغيرات العصر دون الاقتراب إلي شئ مضمحل أو دنى يخالف العادات والتقاليد السائدة أو مخالفاً للديانات السماوية ولكن إذا كان يؤمن بمبادئ معينة فلابد أن تكون في حدود المعقول والمقبول من لدن الآخرين وأن تكون من المبادئ التي لا يأباها العقل ولا المنطق السليم .

ونقصد بالفشل في التكيف مع الآخرين أي عدم توافق الشخص وعدم إستجابته للمجتمع الذي حوله .

المبحث التاسع
الحرمـــــان

فالحـرمان بصـفة عامة يجعل الفؤاد حزين والعيون منهمرة بالعيون الغزيرة التي تجرح الخدود وإن كان ذلك مبالغة ولكن أعتقد أنها هي الحقيقة وأنواع الحرمان كثيرة منها:

١- الحـرمان مـن الأم وهذا أصعب أنواع الحرمان فعندما يفقد الأم فلا يجد حضن دافئ ولا يوجـد الحـنان الذي تشمله به الأم وإن وجد البديل ولكن البديل يكون من قبيل الشـفقة ولـيس بدافـع حـنان الأم الـتي تغمـرنا بـه فجميعنا يعلم لا توجد امرأة تكن الكراهـية تجـاه إبـنها أو بنـتها مهمـا كـان عـاق لهـا أو عاقـه لهـا . ومهما عاملها أو عاملتها المعاملة القاسية التي نراها في زماننا الحالي ويكفي أنها تحملك في بطنها تسـعة أشـهر وتـتحمل الأم الـولادة وتسـهر علـي راحتك وتعمل جاهدة علي إدخال السرور مهما كلفها ذلك .

ولقـد نبهـنا الرسـول ﷺ بأهمـية الأم في حديثه حين سأله قال: " من أحق الناس بحسـن صحبتي قال: أمك قال: ثم من قال: أمك قال: ثم من قال: أمك قال: ثم من قـال: أبـوك " قالهـا ثـلاث وذلك تأكيد علي أهمية الأم ودورها في الأسرة وأنها تحسسنا دائماً بالأمان وتعطيني الحنان الذي لا يستطيع الأب أن يعطينا مثله .

فالحرمان من الأم يورث الكآبة والحزن الدفين في أعماق كل شخص يحرم منها،

فـلم أكتب عن ذلك بناء عن تجربة شخصية بل إنها قضية عامة وذلك يرجع إلي تجـارب عديـدة وخـبرات متراكمـة ولقـد أثبتـت التجارب العلمية أن الذين يحرمون من حـنان الأم أو يفقـدون أمهـاتهم وهـم صـغار فإنهم يعانون من الاكتئاب ويؤثر عليهم ذلك طـيلة حـياتهم وفي معـاملاتهم وسـلوكياتهم مع الآخرين فكما تعلمون أن الأم مثل الشمعة فإنهـا تـنير حتي أنها تحرق نفسها لتنفع غيرها ولكن هل كل من يحرم من أمه إلي هنا تنـتهى مسـيرة الحـياة لا ثم لا بل علي الإنسان أن يواجه ذلك الأمر الواقع ويبذل أقصي جهـده لإثـبات ذاتـه أمـام نفسه أولاً ثم أمام الأخرين . (لا توجد وسادة أنعم من حضن أمي ولا وردة أجمل من ثغرها الباسم) شكسبير .

وكذلك الحرمان من الأطفال مطلقاً أو الحرمان من أنجاب ذكور وتحدثنا عن ذلك بالتفصيل في المبحث السادس عندما تحدثنا عن العقم وعدم الإنجاب وكذلك الحرم من أي شئ .

وكذلك الحرمان من الحب من أفراد الأسرة أو من الأقرباء ولكن كل ذلك الحرمان من الحنان ممن يعيش معه ولكن كل ذلك مقدور عليه وله أكثر من حل ولكن يجب علينا أن نشارك الآخرين معاناتهم حتي نصل معهم إلي الحلول المناسبة لكل مشكلة كانت سبب كآبتهم وكبتهم كما يقولون " ما خاب من استشار " .

ذكريات المستقبل :

الخوف من المستقبل :

فمن أسباب الكآبة والقلق الخوف من المستقبل وماذا تحمله لنا الأيام القادمة إلي غير ذلك .

ويذكر عالم الأعصاب السويدي [ديفيد انفغار] أن الدماغ البشري مشغول دائماً برواية قصص بالغة القوة عما يحدث في المستقبل ويطلق انفغار علي هذه القصص اسم [ذكريات المستقبل] حيث يروى الدماغ فيها ما سيحدث أحياناً خلال الثواني التالية ويتحدث في أحياناً أخري فيما سيحدث في الساعات أو الأسابيع القادمة كثير من هذه القصص لا واعية أو علي حافة الوعي فالقصة التي قد يرويها دماغ قارئ هذه السطور لنفسه عما سيحدث في زراعه إذا تمدد علي سبيل المثال لتناول فنجان قهوة فيما هو مستغرق في القراءة .

ويعتقد عالم أعصاب سويدي آخر اسمه [وليم كالفن] أن البشر يملكون قابلية داخلية لوضع سيناريوهات عن المستقبل هذه القدرة في الدماغ البشرية في موقع وثيق الصلة بقدرة الإنسان علي الكلام وبناء اللغة .

ويقدم كالفن في كتابه [ظهور الإنسان] أدلة مقنعة علي أن ذلك الجزء من دماغ الإنسان الذي يتحكم بالنطق مسئول أيضاً جزئياً عن المهارة في التصويب والمقدرة علي

قذف الحجارة وإصابة الحيوانات كانت من المهارات المهمة للحفاظ علي البقاء لدي البشر الأولين . ويذكر وليم كالفن في كتابه الآخر [سيمفونية الدماغ] أن القدرة علي التفكير المسبق والنطق منافع جانبية نشأت من القدرة علي إصابة الهدف ويدرك أي شخص يحاول أن يصوب بالسهم أو يجري الكلام أمام حشد من الناس أن الجانب الأساسي لكل من التصويب واللغة هو التخطيط المسبق وتعبئة قدرة ذهنية كافية لضبط سلسلة حركات العضلات اللازمة لأداء الحركة وهذا متصل تماماً بقدرة البشر علي الإدراك الذاتي .

فالبشر قادرون علي التحرك ذهنياً دون تحريك العضلات ثم الشروع بالركض فعلياً عندما تنفذ العضلات أوامر الدماغ .

هذه السيناريوهات التي يصفها الدماغ تنبؤات حول المستقبل بل هي بالأحري إدراك المستقبلات في الحاضر ويذكر ذلك عالم المستقبليات [بيتر شفارتز] في كتابه [فن النظرة طويلة المدى] فالسيناريوهات في تقدير شفارتز تتعامل مع عالمين :

١ـ عالم الواقع .   **٢ـ** عالم التصورات .

فهي تتقصى الوقائع وتستهدف في الوقت ذاته المدركات داخل دماغ صانع القرار لتجميع المعلومات ذات الأهمية الإستراتيجية وتحولها إلي مدركات جديدة .

والجدير بالذكر أن الأسئلة المهمة عن المستقبل تكون عادة أشد تعقيداً أو أقل دقة من أن تحتويها اللغة التقليدية لعالم الأعمال والعلم .

ويلجأ الآن علماء المستقبليات إلي إستخدام لغة القصة والأسطورة ويقر بذلك [شفارتز] الذي يقول أن للقصص وقعاً سيكولوجياً تفتقر إليه الجداول والمعادلات والقصص معينة بالمعنى وهي تساعد علي تفسير لماذا يمكن أن تحدث الأشياء بهذا الشكل وليس بشكل آخر وهذا هو الجانب الأساسي لفهم احتمالات المستقبل .

من خلال ذلك الكلام نعرف أن الدماغ البشري مشحونة بتنبؤات عديدة ونظرة التشاؤم أو غيرها من النظرات مسيطرة علي العقل البشري وذلك ما يوهمنا بالكآبة وعند التفكير في المستقبل والخوف منه يسبب لنا ذلك الاكتئاب .

المبحث العاشر
الاحتـــــــلام

الأحلام المبتلة :

الجديـر بالذكـر أن نعـرف أن الاكتـئاب والقلـق يـزيدان مـن حـالات الاحـتلام أو الأحـلام المبـتلة [Wet Dreams] ويـري الأطـباء أنه لا ضرر طبى من الاحتلام حيـث أنـه تـتفاوت مـرات الاحـتلام من شخص إلي أخر ويزداد في حالات القلق والتوتر العصـبي والأشـخاص المصـابين بالاكتئاب وكذلك عند الإكثار من تناول المنبهات كالشاي والقهوة والمواد الحريفة مثل الشطة .

ومـن المفـيد أن نعـرف أن الاحـتلام يحـدث عادة بمصاحبة حلم جنسي ويستيقظ المحتلم [ذكر كان أو أنثى] عادة فور حدوث القذف أو النشوة .

من يأوينا ومن يعولنا ؟

هـذا الـنداء الـذي ينادي به سكان الشوارع وأطفال الشوارع الذين يقطنون الشوارع بعـد الـتفكك الأسـري فإنهم يجدون أنفسهم بلا مسكن وبلا مأوي وبلا عائل يعولهم مثل الآخرين فإنهم ينشأ بداخلهم كبت واكتئاب يتفجران علي الآخرين .

فلقـد أشار تقرير لمنظمة الوحدة الأفريقية في أديس أبابا أن هناك أكثر من عشرة ملايين طفل في أفريقيا يعيشون في الشوارع وينامون بها ويعملون بها بلا مأوى أو عائل لهم .

وقـال الـتقرير أن ٢٢٪ مـن الأطفـال في أفريقـيا الذين تتروا‌ح أعمارهم بين ١٠ إلي ١٤ عاماً يعملـون بالشـوارع الـتي يظلـون بهـا عـدة سـاعات يومياً لإعالة أنفسهم أضاف الـتقرير أن هـذه النسـبة مـن الأطفـال في أفريقـيا تتعرض لأخطار بالغة سواء من الأمراض أو تجنيدهم في مجال الجريمة والدعارة وتعاطي المخدرات فضلاً عن التسول والسرقة فهذا القهـر والاكتـئاب يجعـلهم يـندفعون وراء الجـريمة لإخـراج الطاقـة المكبوتة بداخلهم من الاكتئاب والإنتقام من الآخرين ويمثل هذا خطراً كبيراً علي المجتمع .

فمن المفروض أن تكون هناك منظمات لحماية المجتمع من هؤلاء الذين يعيشون في الشوارع واستغلالهم للإنتفاع بهم والإستفادة منهم حتي يعود ذلك عليهم وعلى المجتمع بأكمله .

التطلع إلي الأفضل :

متي يكون محموداً ومتي يكون مذموماً ؟

فالنفس البشرية لها دوافعها وغرائزها وميولها ونزعاتها وهي بحكم طبيعتها تنزع إلي ما تطمح إليه أو تتطلع إلي ما لم تصل إليه متمنية الوصول إليه وتحقيق ما تتطلع إليه من آمال .

بيد أن بعض ما تهفوا إليه قد يكون بعيداً عنها وليس لها فيه من نصيب أو أن يكون الله تعالي قد وهب نفوساً غيرها لها قدرات خاصة ومواهب معينة تتحقق معها هذه الآمال ولا تتحقق مع تلك النفس عندئذ يكون التعلق بما عند الناس أو محاولة محاكاتهم والوصول إلي ما وصلوا إليه يكون ضرباً من التعب النفسي الذي لا طائل وراءه إلا ما يورثه من الأحقاد والحسد والمتاعب النفسية .

الحســـــــــــد :

فالحسد من الأشياء التي قد تكون سبباً في الاكتئاب .

مفهوم الحسد:

هو تمني زوال نعمة الغير ومن اتسم بهذه الصفة الشريرة التي هي محصلة الغضب والحقد والكراهية . تدمر راحة الليل والنهار وتغيب بسببها متعة الدنيا لتحقيق عذاب الدنيا حيث تنخر مخالبه وأنيابه في الفؤاد ليصبح ملائماً لنفث هذا الوهج الشديد حيث ينظر المرء إلي من يركبون السيارات الفاخرة والمساكن المرهفة بكل وسائل الرفاهية والملابس الناعمة والباهظة فهذا كله يشعل الفؤاد بالحسد ويسبب الكآبة ويكفيك من الحاسد أنه يغتم وقت سرورك .

فمن كلام عثمان بن عفان ﷺ " إن الحاسد كله شرور ويكفيك منه هذه يعني أقلها إنه يصاب بالغم ويكتنفه الاكتئاب إذا رآك مسروراً " .

ويقول البهاء زهير:

فاصبر علي مضد الحسود فإن صبرك قاتله
فالنار تأكل بعضها أن لم تجد ما تأكله

فلماذا نغفل عما نملك ونجرى وراء السراب ؟ ولماذا يفتننا الكلام والثرثارات وننسى بلاغة الصمت والعطاء والاجتهاد ولتحقيق أهدافنا ولابد أن يكون ذلك في حدود المعقول فإن الحسد لا يورث إلا الحسرة والندم في القلوب .

وفيما رواه البخارى بسنده عن عبد الله بن مسعود ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: " لا حسد إلا في اثنين رجل آتاه الله مالاً فسلطه علي هلكته في الحق ورجل آتاه الله الحكمة فهو يقض بها ويعلمها " وأما تربية الإسلام للأفراد والجماعات فإنها تأخذ بأيديهم إلي حياة الرضا والطمأنينة والراحة والسكينة وفي ظلها يشعر الإنسان بنعم الله عليه فيؤدى شكرها فيزيده الله عليها من فضله وإحسانه وبره كما قال الله تعالي: ﴿ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾[1] فقد يتطلع بعض الناس إلي من فضل عليه في الرزق أو في الخلق وهو تطلع لا جدوى منه لأن واهب ذلك هو الله ﷻ وليس الإنسان هو الذي يجلب لنفسه شئ من ذلك .

العلاج :

ولكن علاج مثل هذه الحالة النفسية يكون بالتطلع إلي من هو أسفل وأقل . فعلى الإنسان المسلم أن ينظر بعين الإعتبار إلي النعم الإلهية المحيطة به وأن ينظر في نفس الوقت إلي ما فضل به هو عن غيره لا إلي ما فضل به غيره عليه .

فإذا نظر الإنسان مثلاً إلي من فضل عليه في المال والخلق بأن نظر إلي إنسان غنى بينما هو فقير .

وصدق الشاعر حيث قال:

الفقر في النفس وفيها الغنى والنفس فيها الغنى الأكبر

(١) ابراهيم: من الآية ٧

وصدق الشاعر أيضاً حيث قال:

ترجوا النجاة ولم يسلك مسالكها   إن السفينة لا تجرى علي اليبس

أو ينظر الإنسان إلي أفضل من كان منه في الخلف كالصورة والمنظر والشكل والأولاد فقد يكون لإنسان كثيراً من الأولاد ولغيره القليل فينظر إلي من هو أقل منه وقد ينظر من عنده الذرية إناثاً فيحسد من عنده الذكور من الأبناء فلينظر إلي من كان عقيماً لا ذكور ولا إناث فإنه حينئذ يرى نفسه أكثر من غيره .

وقد ينظر الإنسان العقيم إلي من له ذرية فيورث ذلك في نفسه الحقد أو الحسرة والندم . ولكنه حين ينظر إلي غيره ممن هو أقل منه بأن يكون لا مال له ولا ولد فيري أنه أحسن حالاً من غيره .

وقد ينظر من لا مال له ولا ولد من فضل عليه فيورث ذلك الحسرة في نفسه ولكن حين ينظر إلي غيره ممن لا مال له ولا ولد ولا عافية ولا صحة يرى أنه أحسن حالاً من ذاك لأنه يتمتع بعافية وصحة وسعادة وهي نعمة كبيرة .

وهكذا إذا نظر إلي من هو أعلي منه وأفضل تعب وتحسر وإذا نظر إلي من هو دونه وأقل منه إستراح وشكر ربه .

فعن أبى هريرة ﷺ عن رسول الله ﷺ قال: " إذا نظر احدكم إلي من فضل عليه في المال والخلق فلينظر إلي من هو اسفل منه من فضل عليه " رواه البخارى .

فهذا المرض النفسي وهو [تمنى ما في يد الغير] عالجه الإسلام علاجاً طيباً فوجه المريض إلي النظر إلي من هو أقل منه وهناك حسد وتطلع إلي الأفضل مرغوب فيه ومحمود وهو أن يتمنى الإنسان أن يفعل الخير مثل غيره وأن يعمل ويجتهد مثل غيره لتحقيق أهدافه وطموحاته .

وأخيراً نردد قول الرسول ﷺ " اللهم ما أصبح بى من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك فلك الحمد ولك الشكر " رواه أبو داود .

المبحث الحادى عشر
بحور الظلمات

فمن المعروف أن من أسباب الاكتئاب يرجع أيضاً إلي الناحية الدينية . حيث يكون الإنسان تائهاً في بحور الظلمات التي لا يجد فيها نوراً يهديه وينير له الطريق فعند عدم الاهتداء إلي الدين الذي يرغب في الإنتماء إليه يشعر الإنسان بكآبة ويقنط الإنسان من عيشته أو عدم رضا الفرد عمن حوله الذين ينتمون إلي نفس الدين الذي يعتنقه .

فكلنا يعلم أن في دولة وطننا الغالى مصر توجد عدة ديانات وأهمها الدين الإسلامى والدين المسيحى أو القبطى .

فعندما يستشعر الفرد تقصيره تجاه دينه الذي ينتمى إليه يصيبه الاكتئاب وكذلك إن وجد تقصير من الذين ينتمون إلي نفس الدين الذي يؤمن به .

وعلاج ذلك هو: تطهير الفؤاد من دنس الإعتقاد ولابد من إستعمال الدواء النافع الذي وضعه الله للنفوس وهو العقل حيث إدراك الحقائق ولابد من حفظ القلب من الخواطر وشفائه من الأسقام والعلل العائقة له عن الإدراك .

الاكتئاب والشمولية

فمن المعلوم أن الاكتئاب لم يقتصر علي طبقة معينة من طبقات المجتمع بل إنه شامل كشمول الكرة الأرضية للهواء فمن المعلوم أيضاً أن الاكتئاب قد يصيب كل البشر وكلا الجنسين الذكر والأنثى الأطفال والصبيان والشباب والمسنين .

وذلك يرجع إلي ظروف الحياة الصعبة التي نعيشها الآن بملابساتها التي يعتليها الغموض لا فرق بين غنى وفقير صحيح ومريض كبير ولا صغير ذكر ولا أنثى .

فأي شخص قد يتعرض للإصابة للاكتئاب وذلك إذا تعرض لأى سبب من الأسباب التي ذكرناها أو لأسباب أخري لم تذكر ولكن إكتفيت بذكر أهم الأسباب المؤدية إلي الإصابة به . التي هي واضحة أمام عيوننا كوضوح الشمس .

وقت الفراغ :

في البداية أطرح سؤالاً: ماذا يمكنني أن أقول عن وقت الفراغ وها أنا ذا أعتقد أنني أعاني منه لبعض الوقت وهذه القضية التي تشغل بال وفكر جميع أفراد الأسرة وهي [البطالة] وكيف نستغل وقت الفراغ بالعمل النافع والمفيد الذي يعود علينا وعلى مجتمعنا بالعمل النافع المفيد .

وصدق الشاعر حيث قال:

إن الشـــباب والفـــراغ والجـــدة   مفســـدة لـــلمرء أي مفســـدة

فإن الفراغ من الأسباب المؤدية إلي الاكتئاب .

فاعلم أيها القارئ أن وقتك لا يسع كل شئ ففرغه للمهم النافع واذكر ونحن بصدد هذا الموضوع [البطالة] التي يعج كل منزل بأكثر من شخص من أفراد الأسرة يعانون من البطالة وانتظار التعيين والوظائف فلماذا نقف نحن مكاننا ولا نسعى ونجد ونتعب حتي نجد عملاً نافعاً لأنفسنا ولغيرنا .

أيها القارئ إعلم أن للوقت حرمته وللزمن قدره ومنزلته ولا يعرف قيمة الزمن إلا الموفقون ولا يدرك قدر الوقت إلا العاملون المجدون فالأعمار لا تقاس بعدد السنين ولكن بالأعمال العظيمة النافعة للناس أجمعين، فأبن الثلاثين قد يكون أطول عمراً من أبن السبعين لأن الأول شغل أوقاته في العمل النافع والثانى أضاع عمره في اللهو والخمول والكسل فحل به الخزى والوبال والفشل والوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .

فها هو العالم المتقدم يخطط منذ زمن للتعايش مع المستقبل ونحن نخطط لكى نتعلم كيف نستخدم ما وصلوا إليه من تقنية وتطور .

فلابد من التحرك منذ الآن وتجميع الجهود لكى يتحقق لبلادنا التقدم والرقى .

أيها القارئ الذي يضيع وقت فراغه دون عمل نافع أفق من غفلتك واستيقظ من نومتك وانهض من كبوتك . ألا تعلم أنه يمكنك في وقت فراغك نفع وطنك في المساهمة في الأعمال النافعة . فإن كنت متعلماً فشارك بعلمك في محو الأمية بتعليم القراءة والكتابة للأميين . وأقسم أنني وأنا أجمع وأعد عن هذا الموضوع أعمل الآن بفصول محو الأمية

وذلك ليلاً بعد الإنتهاء من عملى بعد النهار وأنا أعمل بالنهار بالزراعة في أرضنا وأعمل أيضاً في مجالات أخري عديدة حتي أشغل وقت فراغى بالعمل النافع .

أيها القارئ إننا في عصر نهضة شاملة تقتضينا أن ننفق كل جزء من أوقاتنا فيما يعود علي أمتنا بالنهوض والارتقاء وميادين العمل متسعة لكل عامل والأبواب مفتحة لكل راغب وآمل .

أيها القارئ وإن كنت تعمل في أي مجال وعندك وقت فراغ فخصص ولو جزء منه للعمل النافع يفيدك ويفيد غيرك حتي لا تصاب بالاكتئاب وتقنط من عيشتك .

فهيا بنا إلي الخدمات الإجتماعية ومسايرة النهضة القومية وبعث الوعى القومى .

وفي الحديث عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: " **نعمتان مغبون فيهما** كثير من الناس الصحة والفراغ " رواه البخارى .

المبحث الثانى عشر
أمانى كاذبة وأحلام تائهة

إن الأمانى والأحلام تضليل وقد سرت فينا أحلام اليقظة نسرح معها وننتظر القضاء ونقعد عن العمل .

فالأمانى والطموح حق مكفول للجميع ، والأمانى تروح ويأتى غيرها فالإنسان يغوى الأمنية وبعدها يستعد ليجرى وراء الأمنية الأكبر، والخيال حلو ولا يستطيع أن يمسك علينا أحداً أي غلطة في هذا الخيال .

ولكن الأمانى لابد أن تكون في حدود إمكانياتنا وقدراتنا .

وصدق الشاعر حيث قال:

ومـا نـيل المطالـب بالـتمني ولكـن تؤخـذ الدنـيا غلابـا

فالأمانى شئ محمود وغير مذموم والتنافس في الخير شئ حسن فكم من إنسان يسعى ويجد ويكافح ويتعب، يركب البحار ويتعرض للأخطار، ويواصل الليل بالنهار ليحقق أمنياته . إننا في عصر النهضة ولا تكفينا الشعارات والأمنيات الكاذبة والشعارات التي هي هواجس ومن وحى الخيال .

فأننا في هذا العصر ما أحوجنا إلي الأمنيات الصادقة التي نسعى ونتعب لتحقيقها لنلحق بالركب ولا نغرق في زحمة المتاهات . فإن الغنى والأمانى لا يقاسان بالاكتفاء الذاتى فبلادنا غنية بخامات هامة وأصول للإنتاج وفيرة ولكننا نجهل فرص العمل المتاحة أمامنا .

وصدق الشاعر حيث قال:

كالعـيش في البـيداء يقتـلها الظمـأ والمـاء فـوق ظهورهـا محمـول

وأيضاً قال الشاعر:

ومـن تكـن العلـياء همـة نفسـه فكـل الـذي يلقـاه فـيها محبـب

أيهـا القـارئ لابـد أن تكـون الأمـانى صادقة وواضحة ، ولابد من تحديد الأهداف حتي تصل إلي ما تريد من مجد وغيره .

ويحضرني قول الشاعر:

لا تحسبن المجد تمراً أنت أكله ... لن تبلغ المجد حتي تلعق الصبر

فعليك أن تتحلى بالصبر الجميل في سبيل تحقيق المقصد النبيل .

حقائق واقعية

فمن الأسباب المؤدية إلي الاكتئاب أيضاً يرجع إلي الناحية الصحية وذلك كوجود مـرض مـزمن أو مرض لا يرجى علاجه فهذا قضاء الله وقدره ومن تلك الأمراض التي هي حقـائق واقعـية ولابـد مـن التسـليم بها . منها العمى وشلل الأطفال والقصر البالغ . فعند ذلـك يشـعر الإنسـان بالـنقص وتنعدم الثقة عنده بنفسه ولكن إذا علم أن هذا من عند الله فيشعر بالراحة النفسية .

وكذلـك أيضـاً مـن الأشـياء الـتي تـؤدى إلـي الاكتـئاب كالصـلع وحـب الشـباب أو اسـتعمال نظـارة نظـر أو سماعـة أذن أو كرسى يتحرك علي عجلات أو استعمال ساق أو ذراع بدل العضو المصاب فكل ذلك يؤدي إلي الإصابة بالكآبة والحزن .

وأيضاً النحافة البالغة والتخمة أو السمنة المفرطة قد تؤدى إلي الاكتئاب .

ولكـن هـذه الأشـياء قـد تعـالج ويـتم الشفاء بأذن الله عند الأطباء المتخصصين وإن لم يتم الشفاء فليعلم أن هذا اختبار من عند الله يمتحن مدى صبر علي هذا .

ولقـد قـال تعـالي : ﴿ **وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ** ﴾[1] أي أن من يبتليه الله بأى مصيبة ويصبر فإن له البشرى والفوز العظيم إن شاء الله ويعوضه الله خير من ذلك .

---

(١) البقرة: ١٥٥

ولنتأمل قول الشاعر:

قد ينعم الله بالبلوى وإن عظمت ... ويبتلى الله بعض القوم بالنعم

وكذلك نتأمل قول الشاعر:

إذا ما رماك الدهر منه بنكبة ... فهيئ لها صبراً وأوسع لها صدراً

فإن تصاريف الزمان عجيبة ... فيوماً ترى عسراً ويوماً ترى يسراً

وأخيراً نردد دعاء النبى ﷺ " اللهم إنى أعوذ بك من زوال نعمتك وتحول عافيتك وفجأة نقمتك وجميع سخطك " .

وعن أبى بكر الصديق ﷺ أنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: " سلوا الله اليقين والمعافاه فما أوتى أحد بعد اليقين خيراً من العافيةت فالعافية تدفع عنه أمراض الدنيا من قلبه وبدنه " من وصايا الرسول ﷺ .

أقوى خلق الله :

قال سيدنا علي بن أبى طالب كرم الله وجهه: " أقوى خلق ربى ابن آدم وأقوى منه السكر الذي يزيل العقل وأقوى من السكر النوم وأقوى من النوم الهم والغم " .

والهم والغم دوائهما ما روى عن النبى ﷺ قال: " ما من عبد أصابه هم أو غم فقال اللهم إنى عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتى بيدك ماض في حكمك عدل في قضائك اللهم إنى أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك وانزلته في كتابك أو علمته أحد من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبى ونور بصرى وشفاء صدرى وجلاء حزنى وذهاب همى وغمى . إلا أذهب الله تعالي عنه همه وغمه وأبدله مكانهما فرحاً وسروراً " .

الأخذ بالأسباب :

إذا أردت أن يرفع الله هذا الهم والغم ومصائب الدنيا فلابد أن تأخذ بالأسباب

حتي تكن مستجاب الدعوة فلننظر إلي قصة سيدنا سعد بن أبي وقاص ﷺ خال رسول الله ﷺ وإبن عم السيدة أمنة بنت وهب ﷺا ومن السابقين في الإسلام ومن العشرة المبشرين بالجنة قال لرسول الله ﷺ: " إدعو الله لي أن أكون مستجاب الدعوة " وكان يكفي أن يرفع الرسول يديه ويدعو ربه ليكرم خاله ويكافء صاحبه ولكن الرسول الحكيم المربي العليم لم يسلك هذا المسلك وإنما دل خاله علي العمل الصالح والأخذ بالأسباب فقال له: " يا سعد أطب مطعمك تكن مستجاب الدعوة " وفعلاً واظب سيدنا سعد علي أكل الحلال وأخذ بأسباب استجابة الدعوة حتي منحه الله ميزة استجابة الدعوة .

ومن خلال هذه القصة ندرك أننا لابد من الأخذ بالأسباب في كل شئ في حياتنا الدنيوية حتي نستطيع أن نشكر العقل السليم الذي ندرك به كل شئ يحيط بنا وقال الله تعالي: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[1] .

ويقول رسول الله ﷺ: " إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله " .

وأخيراً يقول الشاعر الحكيم:

لا تسألن بني آدم حاجة ... وسل الذي أبوابه لا تحجب

الله يغضب إن تركت سؤاله ... وبني آدم حين يسأل يغضب

فعلاجنا بأيدينا ونحن نجهله . فلابد أن نفيق من غفلتنا ونترك العادات الضارة التي تجر الفواجع والمآسي ولنعلم أنه في كل يوم عبر وعظات فعلينا أن ننظر بعين الإعتبار وببصيرة الإتعاظ حتي نساير النهضة الشاملة ونواكب عصر التقدم ونأخذ بالأسباب في كل شئ حتي نصل إلي كل ما نريد .

ومن المعلوم أنه كل ما يحول دون تحقيق هدف أو رغبة فإنه يسبب الاكتئاب ويتركنا غارقين في هذه المتاهات وأخيراً لابد أن تطردوا عن أنفسكم الوهن والضعف وتضرعوا بالصبر علي كل ما يبتلينا الله به .

* * * * * * * * * * *

---

(١) غافر: من الآية ٦٠

المبحث الثالث عشر
أضرار ومضاعفات الاكتئاب

أولاً: من الناحية النفسية:

١- الصراع النفسي الناتج عن الإحباط وفقدان الأمل والإحساس بالإثم تجاه نفسه ووخزة الضمير تجاه الآخرين .

٢- القلق العصبى وعدم الثقة بالنفس والرغبة في العزلة والوحدة والانطواء .

٣- التوتر والانفعال في أقل وقت ممكن وذلك عندما يحول مانع عندما يجلف الخيال بشئ غير موجود في الواقع ثم الاستمرار في الخيال لنسج خيوط غير واقعية ثم بعده ينفصل عن الواقع وهو الأمر الخطير الذي يجنى عواقبه الوخيمة فالإنسان الذي أفرط في الخيال وترك لخياله العنان وتركه يجمح به حيث يشاء فيتمنى شيء لا يسره الظروف المحيطة لأى سبب كان ولا يجد نفسه قادراً علي تحقيق ما يتخيله فيشعر بالإحباط وفقدان الأمل اللذين يؤديان إلي الاكتئاب . وعندئذ لا يجد في الواقع ضالته المنشودة فتبدأ المشكلة جزاء ما أصابه من الطمع في سراب . فهو عندئذ يحتاج إلي علاج نفسي دقيق لتهذيب آماله حتي تتفق مع الواقع الحالى .

٤- تعليل الإحساس بالمسئولية والامبالاة .

٥- البعد النفسي بينه وبين الآخرين .

٦- استنفاد الطاقة النفسية للفرد .

٧- زيادة السلبية في الشخص المصاب بالاكتئاب .

٨- عدم الثقة بالآخرين حتي من أقرب الناس له، وينعكس ذلك علي سلوكياته ومعاملاته في حياته ويدل علي ذلك ردود أفعاله لكل موقف وقوة تجاوزه لهذا الموقف .

ثانياً: من الناحية الطبية:

١- قد يؤدي الاكتئاب إلي الانهيار العصبى .

٢- انشقاق في الشخصية أو بمعنى [الشيزوفرينيا] كما يطلقون عليها علماء النفس والأطباء النفسيين أو إنفصام الشخصية أو يكون المصاب منشق اجتماعياً وفكرياً وغير ذلك .

٣- عدم القدرة علي التفكير وإيجاد الحلول وعدم الإدراك للأمور لدرجة أن المصاب قد يتصرف في غير وعيه بمعنى أنه غير مدرك لذلك التصرف .

٤- الإصابة بالخمول الدائم والاسترخاء والهزال وعدة تغيرات تظهر واضحة علي الوجه ولون البشرة .

٥- النقص في الوزن بصورة غير عادية ويميل الجسد إلي النحافة شيئاً فشيئاً .

٦- الأرق عند النوم أو تقليل عدد ساعات النوم أو النوم والاستيقاظ عدة مرات أثناء النوم .

٧- فقدان الشهية أو قلة الأكل وكثرته ولكن بدون شهية ويشعر الإنسان أنه لا يوجد طعم للأكل أو الشرب الذي يتناوله ولكنها تختلف من شخص إلى آخر، وتوجد حالات نادرة وقد رأيتها بنفسى وأقسم بالله علي ذلك أنني رأيتها بنفسى وهذه الحالة (أن المصاب كان يأكل باستمرار ولا يشعر بالشبع نهائياً وكان ذلك يأكل أكلاً باستمرار ولكن كان الأكل خفيفاً) ومن ضمن الحالات كان المصاب لا يأكل إلا ما يسد الرمق .

أحذر من الاكتئاب:

أيها القارئ بعد أن عرفت أضرار ومضاعفات الاكتئاب من الناحية النفسية ومن الناحية الطبية وعواقبه الوخيمة التي قد تؤدى بنا إلي الهلاك والحسرات فلابد من محاولة إدخال السرور والفرح حتى نقى نفسنا من ذلك .

أيها القارئ عليك بتنقية خيالك وحفظ عقلك وصفاء قلبك من الهواجس والبعد عن مخالفة الذي لا يتماشى مع ظروف الحياة الصعبة في عصرنا الحالى .

معلومة تهمك عن الأرق :

فنطوف سوياً مع بعض لنعرف معلومة موجزة عن الأرق الذي قد يكون سبباً من أسباب الاكتئاب أو لسبب آخر وهذا ما سوف نعرفه في هذه السطور .

الأرق:

ويعني صعوبة الدخول في النوم كذلك في قلة عدد ساعات النوم أو الاستيقاظ عدة مرات خلال فترة النوم فالاكتئاب من أسباب الأرق ومنها التوتر العصبى ربما يرجع السبب أيضاً إلي تناول بعض الأدوية المهدئة والعقاقير المنشطة والمنبهات مثل الشاى والقهوة والسجائر والكحوليات إذ أن المهدئات تؤدى إلي الأرق من خلال التعود الذي يشبه الإدمان لاحتياج المريض إلي زيادة جرعة الدواء باستمرار .

عموماً ساعات النوم وعمقه تختلف من شخص لآخر ومتوسط مدة النوم حوالى سبع ساعات ونصف الساعة ولكنها قد تتروح بين [من ٤ إلي ١٠ ساعات] وتزداد ساعات النوم عند الأطفال وتقل تدريجياً مع التقدم في العمر .

ومرحلة النوم تنقسم إلي مرحلتين:

١- مرحلة إنعدام حركة العين .

٢- مرحلة حركة العين السريعة: وتحدث تغيرات هرمونية كثيرة خلال ساعات النوم حيث يزداد إفراز هرمون النمو وهرمون اللبن وهرمون تنشيط الغدد الحسية .

هذا بالإضافة إلي أهمية النوم لراحة المخ من نشاط وتجديد خلايا ونشاط مراكزه العليا .

فن النوم :

بالرغم من أن النوم يستغرق ثلث حياتنا فإننا نجهل الكثير من وظائفه الأساسية . فإن النوم وسيلة لاستعادة النشاط البدنى والذهنى .

١- يساعد النوم البطئ والذى يتحرر خلاله هرمون النمو بشكل رئيسى علي تجديد جميع خلايا الجسم من الرأس إلي القدمين بما فيها جهاز المناعة .

٢- النوم المتناقض: ويمثل النوم المتناقض ٢٠٪ من الليل وقد سمى بذلك لأن المخ يكون أثناءه أكثر نشاطاً منه في حالة اليقظة إنها الفترة التي يحلم خلالها النائم حيث تكون عضلاته مرتخية تماماً والعينان تنتابها حركة معقدة والنوم المتناقض يهدف بشكل رئيسى إلي تحقيق التوازن النفسي كما أنه يؤثر إيجابياً في الذاكرة ويؤكد الباحث [ميشيل جوفيه] الذي يترأس وحدة علم الأحلام بفرنسا أن النوم المتناقض قد يسمح بمراجعة منتظمة للسلوكيات الخاصة بالبشر لكنه مسئول أيضاً عن الذاكرة حيث تتم معالجة المعلومات خلال النوم الذي يعقب التعلم كما أن النوم المتناقض يقوى الذاكرة فالذكريات تحفر في المخ بسهولة أكثر حينما تستثار وحينما تعقبها فترة من النوم .

والسؤال الذي يطرح نفسه هو: هل النوم يساعد علي الابتكار ويقوى روح الإبداع لدى الإنسان ؟

في الحقيقة أن البعض يعتقد ذلك لكن المدرسة الامريكية [إستيفن لايبرج] لم تجد بعد الحل الأمثل لجعل أحلامنا وسيلة للإبداع إلا أنه من المؤكد أن هذه الحالة الخصبة للمخ تثير اهتمام المولعين بالإبداع ولكن ما ينبغي معرفته [أي نائم أنت ؟] .

يقول البروفيسور [توشون مونبيليه] أن الغالبية العظمى من الناس ينامون من سبع إلي ثمان ساعات يومياً بالنسبة للبالغين ولكن ذلك لا يمنع من وجود حالات شاذة إذ توجد نسبة ٥٪ من البشر يحتاجون إلي النوم أقل من ست ساعات أو أكثر من تسع ساعات والأمر المثير هو أن الجزء المفيد من فترة النوم سواء كان النوم المتناقض أو النوم البطئ هو نفسه .

* * * * * * * * * * * *

المبحث الرابع عشر
علاج بلا عقاقير

كـلمة عقـاقير جمـع عقار ومعناها في اللغة السريانية أصل النبات وفروعه ثم اتسع مفهـوم الـدواء أو العقـار ليشـمل مـا ليس نبات أيضاً . لقد استبعدت هنا كل حديث عن العلاج بالهرمونات والأدوية الكيمائية، وهذا ما فعلته لاعتبارين:

١- يقيـناً في أن مـا يحـتاج إلـي الـتدخل الطـبى يتطلب أمانة مناظرة الطبيب لا وصف العلاج عبر السطور .

٢- إن هـذا الكـتاب يسـتهدف مرجعـية تسـتند إلـي تقديـر كـل مـا هو طبيعى في بيئة الإنسان الداخلية والخارجية .

ومـن ثـم سنستبعد كل حديث عن العقاقير الكيمائية أو الأجهزة الفيزيائية وسنرجع إلـي كـل مـا هـو طبـيعى مـن خـبرات المعالجـة الإنسانية التي يذخر بها طب قديم جديد يسـمى أحـياناً (الطـب الـبديل أو (الطـب المكمـل) بل سنختار من هذا الحقل ما يقتصر علي كل ما هو طبيعى وميسر للحفاظ علي الصحة ولياقة الجسد الإنسانى ورياضته .

كيف تقاوم الاكتئاب ؟

وللإجابة عن ذلك أقول [لا تكن علي وتيرة واحدة] .

وذلـك عـن طـريق التـنويع والتغـيير في الـبرنامج التقليدى اليومى فلابد من وجود رحـلات قصيرة مـتى أمكـن ذلـك فإعـلم أن الإنسـان في حالـة سكونه وحركته فلابد أن لا يسـتديم علـي حالـة واحدة حتي لا يحدث الملل والسآمة لأن ذلك مضر بالروح والبدن مضرة عظيمة إذ لابد من محاولة تغيير البرنامج اليومى متى أمكن .

ماذا ؟ ما البديل ؟ لما ؟ هل ؟

هذه الأسئلة لابد من وجود إجابات لها .

س[١] : ماذا تفعل إذا وجدت زميلاً أو صديقاً أو قريباً يعانى من الاكتئاب ؟

ج[١] : عليك أن تأخذ بيده وترفع من روحه المعنوية حتي يصل إلي طريق النجاح محاولاً إدخال السرور عليه مهما كلفنا هذا الأمر لأننا جميعاً مسئولون عن العلاج .

س[٢] : ما البديل المقابل لحالة الانطواء والعزلة والتحليق بخيال طمعاً في سراب ؟ ثم ماذا نفعل إذا لم يتحقق ما نتمناه ؟

ج[٢] : فالجلوس وحيداً أو اجتراء الذكريات الماضية والبكاء والدموع والحزن والعزلة ليس هذا هو الحل الوحيد والبديل المقابل لحالة الانطواء هو الاحتكاك بالآخرين والاختلاط معهم بل الاندماج بينهم وعلماء النفس والأطباء ينصحوننا باللجوء ما استطعنا إلي أحضان الطبيعة فهى الأم الحنون علي أبنائها فتعطيهم الهدوء والراحة ويتخلصوا ولو ليوم واحد في الأسبوع يداعبهم النسيم وتظللهم الأوراق وتريح أبصارهم الخضرة فتهدأ أعصابهم ويرمون وراء ظهورهم كل ما علق بها من متاعب .

وعلاج الشق الآخر من السؤال وهو (ماذا تفعل إذا لم يتحقق ما نتمناه ؟)

ج: عليك أن تحمد الله وترضى بما قسمه الله لك فعلى الإنسان أن ينظر بعين الاعتبار إلي النعم الإلهية المحيطة به الأخرى فكم من غنى قد يكون حرم من نعم أخري مثل نعمة الصحة أو حرم من نعمة الولد أو حرم من نعمة السعادة أو حرم من نعمة الأمان وكما يقولون (السعادة في راحة الضمير) .

وكم .. وكم .. وكم من حرم من أي نعم أخري نجهلها ولكن الله ﷻ عوض ذلك وأعطانا البديل من نعم أخري عديدة لا يعلمها إلا من حرم منها .

س[٣] : هل ترى الإنسان المصاب بالاكتئاب في عصرنا الحالى يستطيع أن يحقق أهدافه وأمنياته ؟

ج[٣] : بالطبع لا لا يستطيع لأنه معطل التفكير مذبذب يائس قنوط من لاحمة الله وفرجه

وقد نبهنا الله إلي ذلك في قوله تعالي: بسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا علي أَنْفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اَللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾[1] .

وكيف ذلك وقد سخر لنا الله كل ما في الوجود لإدخال الفرح والسرور ولكننا غافلين عن هذا .

إذا لابد أن نتجنب المقارنة الدائمة بين أنفسنا والآخرين حتي لا نتحسر ونشعر بالحزن والاكتئاب من عيشتنا .

ولابد أن نتخذ أهدافاً واقعية حتي تتفق مع قدراتنا وإمكانياتنا .

الرومانسية تعالج بعض من حالات الاكتئاب

والرومانسية تلبية للعواطف والمشاعر المليئة بالحب وتعتمد الرومانسية علي العاطفة والقلب لأنهما أساس الشعور ومصدر الإلهام . فمهما كانت الآلام ومهما كانت الأحزان ومهما كانت الهموم فإن الرومانسية تعالج هذا كله . والرومانسية كلمة مغلفة بالحب والوفاء والصدق والإخلاص مصحوبة بباقة زهور . إن الرومانسية زهرة حب وباقة من الحب الغامر . فإن المكتئب يحتاج إلي الرومانسية ليتخلص من تلك الحالة العارضة التي أحدثتها ظروفاً ما ويحتاج المصاب إلي أن يقف بجانبه كل من يحبونه حتي يصلوا به إلي طريق النجاح والعلاج .

وأسمى مراتب الرومانسية هو الحب الذي بيننا للتقرب من بعضنا البعض وأسمى ما نعمله في هذا الأمر هو أن نستغل كلمة الحب ونعمل بها وبذلك تكون أحاسيسنا كلها مرهفة لفعل الخير لأننا في هذا الوقت لا نعمل كراهية لأى أحد ولذلك سنتمنى الخير لأى أحد وينتهى الظلام ويبقى النور ونمتلك المودة بيننا ويبقى الحب بين جميع الأقرباء والأسرة والزملاء والأصدقاء والأشقاء . فإن الرومانسية تفيد كثير في علاج بعض حالات الاكتئاب .

* * * * * * * * * * * *

---

(١) الزمر: ٥٣

المبحث الخامس عشر
حاجة النفس للسرور

فإن النفوس تصدأ كما يصدأ الحديد وجلاؤها البهجة والسرور وصدأ النفوس يأتي من الهموم والأحزان والهم والغم والحزن والاكتئاب وقانا الله وإياكم شرهم .

فالاكتئاب يجعل الشاب شيخاً كبيراً والصحيح مريضاً . ويحول السعادة إلي شقاء بل إنه يجعل الحياة جحيماً لا يطاق . فيفر المكتئب من والده ووالدته ومن خلانه ومن زوجته فيجعل المكتئب يعيش في وحدة وعزلة وليس الجلوس وحيداً أو إحتراء الذكريات الماضية أو المستقبليات المليئة بالدموع هو الحل الوحيد والمكتئب ينظر إلي الحياة بمنظار أسود من الليل الحالك ويختلط عليه الأمر في يقظته ومنامه ففي النوم يرى المزعجات وفي اليقظة يتخيل المنغصات فيسلبه كل طاقاته ويحرمه من النوم الهنئ . فحياة من يصاب به شقاء في شقاء فهو منقبض النفس متبلد الحس ضعيف التفكير مضطرب التدبير .

متى يحدث الاكتئاب ؟

وذلك يحدث للمرء في الأمور المهمة الماضية والمستقبلية التي يحب حصولها أو يخشى شرها .

العـــــــــلاج

والأجدر بالمكتئب بدل من حرق أعصابه بالاكتئاب القاتل أن يعمل ويجد في نيل ما يريد الحصول عليه .

وأن يحاول نسيان الذكريات المؤلمة الحزينة التي تؤرقه .

وأن يعد العدة للوقاية مما يخشى وقوعه به من مكروه يكون بإمكانه وعليه بعد ذلك أن يدع الأمر لخالقه وهو منشرح النفس مسرور الخاطر موقناً أن ما أخطئه لم يكن ليصيبه وما أصابه لم يكن ليخطئه .

وما أحسن قول القائل:

دع المقاديـــر تجـــرى في أعنـــتها ولا تبـيتن إلا وأنـت خـال الـبال
مـا بـين طـرفة عـين وانتباهـتها يغـير الله مـن حـال إلـي حـال

عزيـزى القـارئ قـرأت أثر الاكتئاب والهموم في النفوس وما يجر عليها من البلايا وهـو يكـون في الأمـور المسـتقبلية ويخشـى ضـرها ويكـون في الأمـور الماضية المرغوب فيها ولم تـتحقق أو بـلاء حـل بـه ونـزل بـه كفقدان أعز الأشياء أو حرم من أشياء معينة ولها أهمية في حياتنا في تأدية رسالتنا في هذه الحياة .

وثوب الكآبة يذبل زهرة الحياة ويرسم علي وجه صاحبه إمارات البؤس فهو دليل الشـقاء ورسول الفناء يذيب الشباب ويحطم الأعصاب ويفسد الجسم ويضر العقل ويضعف الـنفس ويمـرض القلـب المبتـلى بـه حلـيفة الشيطان وأنيسه الخسران وسخط علي القضاء وضياع للوقـت وتعلق بما لا سبيل إلي حصوله ومن أجل ذلك حذرنا الله منه ونهانا عنه قـال تعالي: ﴿ **وَلا تَهِنُوا وَلا تَحْزَنُوا** ﴾[1] فعلى الذي نزلت به مصيبة أو نزلت بساحته قارعـة من موت حبيب أو ضياع مال أو فوات مرغوب أن يعلم أن ذلك مقدر عليه وهو في بطن أمه وأن ما حدث له كان لابد من وقوعه تنفيذاً لما كتب عليه في الأزل .

قـال تعـالي: ﴿ **مَـا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَـبْلِ أَنْ نَـبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِـكَ علـي اللَّـهِ يَسِـيرٌ ۞ لِكَيْلا تَأْسَوْا علي مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَـاكُمْ** ﴾[2] فـإذا كـان الأمر كما قرأت فلماذا تسلم نفسك للحزن والاكتئاب وهما لا يردان غائباً ولا يحقق أملاً ولا يحيى ميتاً .

أيها القارئ أجعل الصبر حليتك في مصائبك وسلم الأمر لمن خلقك وهو بخبرك عليم .

وكمـا علمـت أن صـدأ الـنفوس بـالهموم والأحـزان وأثـر ذلـك في القلـوب والأرواح والأبـدان فـأذيل هـذا الصـدأ بإيجـاد المسـرات تدخلها علي نفسك اذكر الفرج بعد الشدة والسعة بعد الضيق والغنى بعد الفقر والصحة بعد المرض والنصر بعد الخذلان والحب بعد البغض والسعادة بعد الشقاء .

---

(١) آل عمران: من الآية ١٣٩
(٢) الحديد: ٢٣،٢٢

وبذلك تنشرح الصدور ويحدث السرور وتزول عن النفس الشرور وفي الأثر عن ابن عباس ﷺ أن رسول الله ﷺ لما دخل علي الأنصار قال: " أمؤمنون ؟ فسكتوا .٠ فقال عمر: نعم يا رسول الله قال: وما علامة إيمانكم ؟ قالوا: نشكر علي الرخاء ونصبر علي البلاء ونرضى علي القضاء . فقال ﷺ مؤمنون ورب الكعبة " رواه البخارى .

المبحث السادس عشر

علاج ضيق الصدور والاكتئاب والأزمات النفسية

في البداية نحمد الله الذي أنزل الداء والدواء ويكشف الكروب ويرفع البلاء ويداوى مرضى النفوس بمعرفة القضاء والقدر فيقول تعالى: ﴿ **فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلإِسْلامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقاً حَرَجاً** ﴾[1] .

أيها القارئ الفاضل الحياة ميدان صاخب تصطرع فيه النكبات وتزدحم على أهله النزلات والإنسان بين ذلك في جهد وتعب ومشقة ونصب وصدق الله العظيم حيث قال: ﴿ **لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ** ﴾[2] . أي في تعب وعناء وفي الشدائد دائماً تكون الرجال وتخلق الأبطال وللإنسان في هذه الحياة الدنيا آمال يرجو تحقيقها يحدوه الرجاء ويتملكه القلق لأمل ينشده ويخشى الحرمان منه لشر يحذره ويخاف وقوعه به .

وقد يضيق صدره ويستولى القلق والحزن والاكتئاب عليه وتطير نفسه شعاعاً للمحبوب فات نواله أو ضر نزل به وقد يحدث ما نابه أو ما يتوهم أن ينزل به أزمة نفسية يغدو بها كئيباً كاسف البال يئوساً موزع النفس مضطرب الفؤاد ميت الروح والاستسلام لضيق الصدر والأزمات النفسية داء يوهن النفس ويضعف القلب ويقنط من زوال الخطب فيشتد الكرب ويدوم الكمد ويستمر النكد فيجئ الغد كالأمس في غمه وبلائه وشره وشقاءه ويلازم النفس التشاؤم وينقطع الرجاء ويستعص الخلاص وهذه جميعاً بلايا لا تجلب خيراً ولا تدفع شراً ولا ترد فائتاً ولا تحقق أملاً وفي ذلك سوء الحال شر المآل ومن الحكم العالية والنصائح الغالية ما قيل (من قل صبره وعظم عليه أمره وضاق عن حمل ما نزل به صدره فقد تبين كفره) . اخشى علي من لازمه الجزع واستولت عليه الكآبة أن يذهب ذلك بإيمانه فقد قالوا:

من كثر جزعه كثرت زلته وعظمت علته وبعد أمله وحبط عمله وكفى بضيق الصدر والكآبة قبحاً فهذا كله ليس من صفات من منحهم الله العقل فهو لا يكون إلا حيث العقول الكليلة والقلوب المريضة والنفوس الضعيفة .

---

(١) الأنعام: من الآية ١٢٥

(٢) البلد: ٤

فيجب عدم الاستسلام لهذا المرض والداء الخطير ولنجعل الأنبياء قدوتنا في ذلك وفي كيفية التخلص منه .

القدوة الحسنة

كيف بالإنسان الذي جعل خليفة في الأرض أن يكون غير أهل لنعمة الحياة السعيدة بالاستسلام لداء ضيق الصدر والاكتئاب ولنجعل الأنبياء عليهم السلام لنا قدوة في التخلص من ذلك فهذا موسى نبى الله وكليمه عليه السلام لم يستسلم إلي ضيق صدره حيث لا ينطق لسانه فسأل ربه أن يعينه بأخيه هارون إذ هو أفصح منه لساناً فلا تقبل دعوته ولا تقصر حجته وفي ذلك شرح لصدره وتيسيراً قال تعالي: ﴿ **قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي * وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي * وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي * يَفْقَهُوا قَوْلِي * وَاجْعَلْ لِي وَزِيراً مِنْ أَهْلِي * هَارُونَ أَخِي * اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي * وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي * كَيْ نُسَبِّحَكَ كَثِيراً * وَنَذْكُرَكَ كَثِيراً * إِنَّكَ كُنْتَ بِنَا بَصِيراً** ﴾[1] .

وهذا نبى الله أيوب عليه السلام لما تزايد عليه البلاء قال: ﴿ **أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ** ﴾[2] فأرشده إلي باب العلاج بقوله: ﴿ **ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ** ﴾[3] أي احزم أمرك وجالد الحالة التي أنت بها وستتغلب عليها وتنجو منها .

وحذر الله ﷻ نبيه محمد ﷺ من هذا الداء الوبيل بقوله: ﴿ **وَلا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ** ﴾[4] ووصف له العلاج بقوله: ﴿ **وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ** ﴾[5] فالذى يقدر الحياة ويبصر بقلب سليم لا يستسلم لذلك الداء الوبيل الذي يجعل الحياة جحيماً والشقاء مقيماً .

فمن رضا بالقضاء والقدر فقد تيسر له العلاج . وقد يظن الشخص الخير في شئ محض في الواقع ونفس الأمر كما يظن الشر في شئ ولا فيه كل الخير قال الله تعالي:

---

(١) طه: ٢٥ـ ٣٥
(٢) الانبياء: من الآية ٨٣
(٣) ص: ٤٢
(٤) النحل: من الآية ١٢٧
(٥) النحل: من الآية ١٢٧

﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لا تَعْلَمُونَ ﴾[1] .

فالرضا بالقضاء فوق كونه ثمرة الإيمان ونتيجته يشرح النفس ويريح الفؤاد ويذهب الهم وما أحسن ما قيل: سلم الأمر تجدنا نحن أولى بك منك .

علاج النفس الثائرة :

أيها القارئ عالج نفسك الثائرة وضيق صدرك وكآبتك القاتلين بقضاء الله وقدره وتحلى بالصبر .

ولعلاج هذه الأزمات النفسية [الصبر] فبالصبر تبلغ ما تريد وبالعمل والاجتهاد يلين الحديد فأقتل اليأس بالأمل واحي الرجاء بالعمل .

ومن العلاج كما ذكرت قبل ذلك أن تنظر إلي من هو أسفل منك ولا تنظر إلي من فضل عليك بنعم أخري .

فإن كنت صحيحاً فانظر إلي المريض وإن كنت فقيراً فانظر إلي من هو أفقر منك وإلى غير ذلك فانظر إلي من هو أقل منك ومن أعظم العلاج أن تعلم أن الحياة مهما طالت فإنها قصيرة وأيامك معدودة وأنفاسك محدودة فلماذا تقضيها في عناء وبلاء وغم وشقاء واكتئاب .

فلا تحمل نفسك من الهموم ما ينغص عيشك ويذهب أنسك فيا من ضاق صدره واشتدت عليه الأزمات النفسية تذكر أن كل شئ بقضاء الله وقدره ولكن قبل ذلك نأخذ بالأسباب .

* * * * * * * * *

(١) البقرة: من الآية ٢١٦

المبحث السابع عشر
الوسيلة الهادية للعلاج

١- استشعار أن كل شئ يتم بقضاء الله وقدره .

٢- التسلح بقوة الإرادة والعزيمة . أيها القارئ لا تستسلم لهذا المرض مهما كانت عظمه وضخامة الكارثة والمصيبة التي حلت بك أو تتوقع حدوثها . فإذا ابتليت وتهيأ الجو لهذه المصيبة فتحلى بالصبر ولا تنقاد لفكرة الإحباط والاكتئاب . وعليك عدم الانسياق في هذا التيار بل عليك الوقوف ضده لتنتصر علي عدوك أي الاكتئاب .

٣- الابتعاد عن المثيرات .

٤- دفع الخواطر والوساوس وهذا أساس العلاج وبيت الداء والوقاية خير من العلاج .

٥- أشغال النفس بالأعمال النافعة وعندئذ سيحول بينك وبين الاكتئاب وتستطيع الخلاص منه .

٦- تجنب الوحدة والعزلة .

الأخذ بالتعاليم الطبية :

إن ما ينصح به علماء النفس والأطباء في التخفيف من حدة الاكتئاب:

أ) الإقلال ما أمكن من المنبهات والمثيرات والانفعالات العصبية .

ب) التحلى بخلق الصبر عند كل مصيبة .

ج) محاولة إدخال السرور وتغيير الجو الملئ بالمثيرات ولو ليوم واحد .

د) إتخاذ أهداف واقعية تتفق مع قدراتنا وإمكانياتنا .

ه) تجنب المقارنة الدائمة بينه وبين الآخرين .

مزيل البلاءات الخمس:

فيما روى عن الإمام جعفر الصادق ﷺ قال: " عجبت لمن ابتلى بخمس كيف يغفل عن خمس:

(١) عجبت لمن ابتلى بالضر كيف يذهب عنه أن يقول: ﴿ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴾(١) والله تعالي يقول: ﴿ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ ﴾(٢) .

(٢) وعجبت لمن ابتلى بالغم كيف يذهب عنه أن يقول: ﴿ لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴾(٣) والله تعالي يقول: ﴿ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴾(٤) .

(٣) وعجبت لمن خاف شيئاً كيف يذهب عنه أن يقول: ﴿ حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴾(٥) والله تعالي يقول: ﴿ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ ﴾(٦) .

(٤) وعجبت لمن مكر به كيف يذهب عنه أن يقول: ﴿ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلي اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴾ (٧) والله تعالي يقول: ﴿ فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا ﴾(٨) .

(٥) وعجبت لمن أنعم الله عليه بنعمة خاف زوالها كيف يذهب عنه أن يقول: ﴿ مَا شَاءَ اللَّهُ لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ﴾(٩) والله تعالي يقول: ﴿ وَلَوْلا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ﴾(١٠) .

---

(١) الانبياء: من الآية ٨٣
(٢) الانبياء: من الآية ٨٤
(٣) الانبياء: من الآية ٨٧
(٤) الانبياء: ٨٨
(٥) آل عمران: من الآية ١٧٣
(٦) آل عمران: من الآية ١٧٤
(٧) غافر: من الآية ٤٤
(٨) غافر: من الآية ٤٥
(٩) الكهف: من الآية ٣٩
(١٠) الكهف: من الآية ٣٩

العلاج بالترنيم :

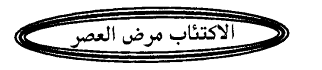
الترنـيم يعـالج ارتفـاع الضـغط والاكتـئاب والـتوحد وصـعوبات التعلم ويخفف آلام الولادة وأوجاع العضلات والمفاصل كيف ؟

إن تـأثير الصـوت الـذي يخـرج محمـولاً علـي هـواء زفـير طويـل وذلـك في كتاب [العـلاج بالتـنفس الشـرقى] لعالم الطب والنفس اليابانى [تاكاشى ناكامورا] الذي نقل عن زميله الدكتور [تومينو هيراى] يقول إن إطالة النفس وإمساكه مع ضغط البطن يظهر فاعلـية كـبيرة لموجـات ألفـا في رسـم المـخ الكهـربى ويشـير إلـي تحكم خلاق في الجهاز العصـبى الـلا إرادى . فهـذا الـنمط من التنفس يجرى مع الفطرة وتبعاً لحاجة البشر إلي راحـة الجسـد والـنفس ويحـتمه إطـلاق الأصوات اللينة أو أصوات المد المتاحة لكل البشر علـي اخـتلاف لغـاتهم وتباين معتقداتهم وكذلك العلاج بالموسيقى والغناء . فالطرق كثيرة وعديـدة فاخـتار مـا تشـاء مـنها وعـالج نفسك بنفسك يكون أفضل وإن لم تصاب وأردت الوقاية فيتيسر لك ذلك والوقاية خير من العلاج .

عبر التاريخ :

ويمكنـنا أن نـرى هذا التوجه علي مبعدة آلاف السنين لو بحثنا عنه في متن أو في ثـنايا الـثقافات القديمـة دينـية أو دنـيوية لكننا نجد أقرب من ذلك الفيلسوف والرياضى الشـهير [فيـثاغورث] مـنذ (٢٥٠٠) ألفـين وخمسـمائة عـام إذ كـان يعـلم تلامـيذه أن الأصوات تساعد علي العمل والاسترخاء والنوم والصحو بعافية .

والعـلاج بالموسـيقى لفت النظر إلي أماكن العلاج بالغناء ومن ثم بالترنيم أو التنغيم وفي نهايـة المطـاف العلاج بالصوت وقفاً علي الصوت البشرى وحده أو حتي علي أصوات الطبـيعة بـل تجـاوز ذلـك الحـد إلـي حد إنتاج أجهزة إلكترونية غير أجهزة التشخيص لإطلاق موجات صوتية لعلاج الكلى والمختص أيضاً .



من يفيد ؟ وكيف يفيد ؟

إن العلاج بالصوت باستخدام أجهزة إلكترونية حديثة لإطلاق موجات معينة التردد ثبت أنها تساعد علي التئام الكسور والجروح كما يُعتقد أنها مفيدة في معظم أمراض الجهاز العصبي . كما في حالات التهاب العضلات التليفى والروماتيزم والتهاب المفاصل وآلام الظهر والشد العضلى والرضوض والصداع النصفى وآلام الأعصاب كما تساعد في علاج التهاب الجيوب الأنفية كما تخفف من آلام الانزلاق الغضروفى بما يسمح بعملية التصحيح اليدوى .

ويؤكد المعالجون بالترنيم أو الغناء الإقاعى أن الصوت في هذه التدريبات يمكن أن يفيد الكافة خاصة مما يعانون من الضغط النفسي وكل ما يرتبط بها أو يترتب عليها من أمراض نفسية وجسدية .

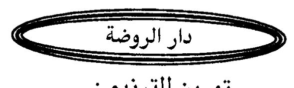
قبل العلاج بالصوت :

وقبل العلاج بالصوت ينصح بالتشخيص الجيد والتقييم الجيد للحالة وقد يكون المرور علي الطبيب العادى أولاً من الأهمية ففي نهاية الأمر يمثل العلاج بالصوت كما علاجات (الطب البديل) معظمها عنصراً متكاملاً مع الطب الغربى الحديث وهي وسيلة وقائية لمنع ظهور أو تفاقم الأمراض .

الشكل الأكثر بساطة :

أما الشكل الأكثر بساطة من جلسات العلاج بالصوت والذى لا يعتمد إلا علي الصوت البشرى دون حاجة لبراعة غنائية أو ترنيمية فهم يتم في جلسات لمجموعات يتدرب منها المعالجون علي إطلاق أصواتهم ترنيماً أو اهتزازاً أو همهمة تبعاً للغاية العلاجية .

والعمل في هذه الحالة يفيد من ناحيتين فهو يقوى الأواصر الإنسانية بين المتعالجين من ناحية ومن ناحية أخري يساعد الذات في الوصول إلي (التون) أو النغم المناسب عبر الآخر أو الآخرين .



تمرين للترنيم :

يقول (دون كامبل) خبير معهد العلاج بالصوت في (كولورادو) أن أصوات المد (كما في الفتحة والكسرة والضمة مع إطالتها) وذبذبة هذه الأصوات في الجسد تجعل الإنسان يسترخى وتهون الضغوط وتجعل العقل أصفى والجسم أفضل .

وفي كتابه (هدير الصوت ـ القوة الشافية في الأنفاس والترنيم والموسيقى) أورد الدكتور (كامبل) تمريناً بسيطاً يوضح تأثير الصوت الذاتي .

للحصول علي الاسترخاء:

١- إبدأ بالجلوس في مقعد مريح ودع نفسك تتأمل زهنياً الترانيم بأصوات المد لعشر دقائق .

٢- إغلق عينك وركز علي الاستماع وبعد أخذ نفس عميق هادئ ترنم بصوت مسموع دون أن تعبأ إذا ما كان الصوت جميلاً أو عالياً أو لا وشيئاً فشيئاً ستحس بذبذبة الصوت في رأسك وصدرك ولسوف تلاحظ تلقائياً ستعلى وتنخفض هذه الأصوات دون تعمد أو جهد .

٣- ضع راحتيك علي خديك ودعهما تحسان بالصوت ثم أصغ بيديك لا بأذنيك واستمر في الترنيم وأنت تحس بوجهك ورأسك عبر يديك لخمس دقائق أخري .

٤- أرح يديك وترنم بصوت واحد مثل [آه] لخمس دقائق جديدة مع الاحتفاظ بعينيك مغلقتين .

عندما تنتهى تأمل الراحة والاسترخاء التي حلت علي عقلك وجسمك وأنفاسك وهي راحة يعزوها (دون كامبل) لتأثير الصوت الذي يقوم أثناء الترنيم بتدليك الجسد من داخله لكننا نحذر من الإفراط في هذا التمرين خاصة مع الشعور بدوار أو باحتقان يشير إلي فرط التهوية والرفق والاعتدال وحتى في الدندنة والترنيم أفضل .

كن مرحاً :

من الوصايا العامة والواضحة التي تركها المجربون وعلماء النفس والطب أن ينجو

المصابين بالاكتئاب إلي المرح وخفة الظل ولا يجدر أن يعاملوا أنفسهم بصرامة وجدية شديدة فمن المفضل أن يقلب طابع المرح علي بعض أوقات اليوم ومما قيل: (حاول أن تبقى هادئاً وتذكر باستمرار أن للصواب عدة طرق وليس طريقة واحدة) .

وقال آخر: (النصيحة الذهبية هي أن تثق شخص في فطرته ويغفر لنفسه هفواته) (لكل واحد أخطاؤه وسببه ببساطة أن البشر خطاءون) فيجب أن تضع معايير للسلوك وتلتزم بها .

استثمر ذاتك وبيئتك :

يجب أن تسلح نفسك بالقراءة والبحث عن خبرات وحكمة الآخرين وعليك أن تكون متفتح الذهن مستعد لتقبل المواقف الحرجة وحاول بذاتك أن تجد البديل لكل سبب يؤدي إلي الاكتئاب واستثمر البيئة المحيطة بك في كل شئ من فرح وسرور وعمل نافع .

إنه من العجيب أن لا نستثمر ذاتنا وبيئتنا في التخلص من ذلك الداء ثم هل هذه الحالة التي نحياها الآن هي ميراث الأجداد الأوائل بالفعل لا لأنهم هم الذين شيدوا أرقى الحضارات التي لا يزال العالم مشدوهاً بما كانت عليه وبما ترك من شواهد للعيان لتقول للجميع ﴿ لِمِثْلِ هَذَا فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ ﴾[1] .

---

(١) الصافات: ٦١

الخاتمـــــــــة

الحمـد لله والصـلاة والسلام علي سيدنا رسـول الله ﷺ وعلى آله وصحبه ومن والاه وبعد:

فهـذه فكـرة موجـزة عـن موضـوع خطير وقضية عامة تخص الكبير والصغير الذكر والأنثى الشاب والمسن .

وهـذا الموضـوع يحـتاج إلـي بحـث خـاص ووقت متسع ولم يكن هدفى من تناوله إلا إلقـاء بعـض الضـوء علـي (الاكتـئاب) أسـبابه وأعراضه وأضراره وعلاجه متى أمكن حـتي لا يضـل القارئ في شعبه ومتاهاته الغارقة في الظلام (ومن لم يجعل له نوراً فما له مـن نـور) فقـد طفـنا سـوياً مـع حضـراتكم حـول موضـوع الاكتئاب وأسبابه وأضراره من الناحية النفسية ومن الناحية الطبية وعلاجه ومعلومات أخري تهم القارئ .

ولقـد جمعـت هـذه المعلومـات بـروح العصر ولغته حتي تتلاءم مع المراحل العمرية المختلفة . وقد بذلت فيه ما استطعت من جهد .

قـال الأصـفهاني : (مـا كتـب أحـد كتاباً في يومه إلا قال في غده لو زيد كذا لكان أحسـن ولـو حـذف كـذا لكـان يستحسـن ولو أضيف كذا لكان أصوب ولو كان نقص كذا لكان يستصوب وهذا دليل علي جملة النقص علي جميع البشر)

دواء الدهر الصبر عليه .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،

عبد الباسط أبو العرب أبو المجد التومى

مصر ـ سوهاج ـ جرجا ـ أولاد بهيج

أهم المصـــــادر

- القرآن الكريم .
- المعجم الوجيز .
- الصحة النفسية والعلاج النفسي (حامد زهران) .
- علم النفس في حياتنا اليومية (محمد عثمان نجاتى) .
- أصول علم النفس (أحمد عزت راجح) .
- أسس علم النفس (أحمد عبد الخالق) .
- مبادئ علم النفس العام (يوسف مراد) .
- علم النفس العام (عبد الحليم محمود وآخرون) .
- تحليل النظم السلوكية (د/ علي السلى) .
- الموسوعة في علم النفس والتحليل النفسي (أد/ أحمد فرج عبد القادر) .
- علم النفس وفهم السلوك الإنسانى وتنميته (أد/ فؤاد أبو حطب) .
- العلاقات الإنسانية مدخل سلوكى (د/ محمد علي شهب) .
- فتح البارى بشرح صحيح البخارى .
- صحيح مسلم بشرح الإمام النووى .
- الضعف الجنسى ليلة الزفاف (أد/ حسين الأنصارى) .
- قطوف من ثمار الأدب الإسلامي (أد/ علي أحمد عبد الهادى الخطيب) .
- الأمن في الإسلام (أد/ أحمد عمر هاشم) .
- مجلة العربى الكويتى .
- مجلة طبيبك الخاص .
- مجلة الأزهر الشريف .
- علم النفس الثانوى التجارى .
- وهناك مصادر أخري عديدة .

الفهرس